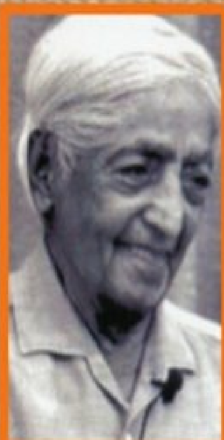


ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவனே மகிழ்ச்சியானவன்

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி

ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவனே மகிழ்ச்சியானவன்

இளம் நண்பருக்கு

எழுதிய கடிதங்கள்

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி

தமிழில் : S. ராஜேஸ்வரி

கிருஷ்ணமூர்த்தி பவுண்டேஷன் இந்தியா

Aethumaai Illadhiruppavanae Magizhchiyanavan
Tamil Translation of Happy is the Man who is Nothing
(Chapter 23 of Krishnamurti :
A Biography by Pupul Jayakar)

Translated by
S. Rajeswari
(Authorized by Krishnamurti Foundation India)

Published, with permission,
by Krishnamurti Foundation India

Vasanta Vihar, 124 Greenways Road
Chennai 600 028.
E mail : publications@kfionline.org
Website : www.kfionline.org

First edition : 2015

Printed at:
Sudarsan Graphics Pvt. Ltd
27 Neelakanta Mehta Street
T. Nagar, Chennai 600 017

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி இளம் நண்பர் ஒருவருக்கு எழுதிய கடிதங்கள்

1948-ம் ஆண்டிலிருந்து 1960களின் முற்பகுதி வரை, கிருஷ்ணாஜியை சந்திப்பது, மிகவும் சுலபமாக இருந்தது. அக்காலகட்டத்தில் அதிக எண்ணிக்கையில் மக்கள் அவரைச் சந்தித்தனர். நடைப்பயிற்சியின்போது உடன் சென்றும், தனிப்பட்ட முறையில் உரையாடியும், கடிதங்கள் மூலமாகவும், கிருஷ்ணாஜியுடனான அவர்களின் உறவு மலர்ந்து விரிந்தது. உடலாலும் உள்ளத்தாலும் காயப்பட்டத் துயருடன், தன்னிடம் வந்த இளம் நண்பர் ஒருவருக்கு கிருஷ்ணாஜி எழுதிய கடிதங்களே இந்நூலில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது

ஜுன் 1948-லிருந்து மார்ச் 1960-க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இக்கடிதங்கள் எழுதப்பட்டன. இக் கடிதங்கள் அவரின் கடல் போன்ற கருணையையும் தெளிந்த சிந்தனையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன; மேலும் அவரின் போதனைகளையும் நலமாக்கும் சித்தியையும் அவை தெரியப்படுத்துகின்றன; இங்கு பிரிவும் தொலைவும் மறைந்துவிட்டது. வார்த்தைகள் அருவியாய் கொட்டு கின்றன; மிகையானதாகவோ தேவையற்றதாகவோ இருக்கும் ஒரு சொல் கூட இதில் இல்லை; ஒரே நேரத்தில் மனக்கவலை தீர்க்கும் அருமருந்தாகவும் சீரிய போதனை களாகவும் இக்கடிதங்கள் திகழ்கின்றன.

புபுல் ஜெயகர்

1. அன்பு என்ன வியாபாரமா/கொடுக்கல் வாங்கலா?

பரிவும் கனிவும் கொண்டிரு, மனநெகிழ்வோடிரு, உண்மையில், வலிமையும் உறுதியும் சக்தியால் வருவதில்லை. மாறாக, நெகிழ்வுடன் இசைந்திருத்தல், சக்தியைத் தருகிறது. புயலில் விழாமல் நிற்பது, வளைந்து கொடுக்கும் நாணல். துடிப்பு மிக்க உன் மனதின் பலத்தை நீ திரட்டி வைத்துக் கொள்.

வாழ்க்கை, விநோதமானது. எதிர்பாராத விதங்களில் பல விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன. எதிர்ப்பினால் மட்டும் எந்தப் பிரச்சினையையும் தீர்த்து விட முடியாது. பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க ஒருவருக்கு எல்லையற்ற இணக்கமும் மன ஒருமையும் தேவை.வாழ்க்கை, கூரியதோர் கத்திமுனை. மிகுந்த கவனத்தோடும் இணக்கத்துடன் கூடிய விவேகத்தோடும் வாழ்க்கைப் பாதையாம் கத்தி முனையில் நடந்திட வேண்டும். வாழ்க்கை, வளமிக்கது, சிறப்புடையது. பல்வேறு பொக்கிஷங்களை அது தனக்குள் கொண்டுள்ளது. நாமோ வெற்று இதயத்துடன் வாழ்க்கையை அணுகுகிறோம். வாழ்வின் வளத்தைக் கொண்டு நம் இதயத்தை நிரப்பிக் கொள்ளும் கலையை அறியாதவர்களாக இருக்கிறோம். மனதளவில், உள்முகத்தில் வறியவர்களாக இருக்கும் நாம், நல்வளங்கள் பலவற்றை வாழ்க்கை நமக்கு அள்ளித் தரும்போது அவற்றை வாங்க மறுக்கிறோம்.

பரிபூரண ஆனந்தத்தைத் தரும், தன்னிகரற்ற உண்மையான புரட்சியை அன்பு மட்டுமே கொண்டு வரும். அன்பு, எவ்வளவு தீவிரமானது! நம்மில் மிகச் சிலரே, அன்புடையவராய் இருக்கக் கூடிய திறன் கொண்டுள்ளோம்; மிகச் சிலரே, அன்பைப் பெற விரும்புகிறோம். நம்முடைய நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டிருந்தால் அதுவும், நம் சௌகரியப் படி நாம் அன்பு செலுத்துவோம். அன்பை சந்தைப்பொருளாக அல்லவா ஆக்கி விட்டோம்!

அன்பு, சந்தைப் பொருளல்ல, கொடுக்கல் - வாங்கல் வியாபாரமல்ல. அன்பு, ஒரு மெய்ம்மை நிலை; அந் நிலையில் மனித குலத்தின் பிரச்சினைகள் அனைத்தும் கரைந்து போகும். ததும்பி வழியும் வாழ்க்கைக் கிணற்றி லிருந்து, நீர் மொள்ள சிறு குப்பியை அல்லவா நாம் எடுத்துச் செல்கிறோம்! ஆகவேதான் நம் வாழ்க்கை, அர்த்தமற்ற, அற்பமான, குறுகியத்தன்மையுடன் கூடிய பகட்டுத்தனமாய் இருக்கிறது.

கொள்ளையழகும் பிரகாசமும் நிலைத்த வசீகரமும் கொண்டிருக்கும் இப்பூமிதான் எத்தனை அழகு! இதனை எவ்வளவு இனிய உலகாய் வைத்துக் கொள்ள முடியும்! ஆனால் நாமோ வேதனைகளில், வலிகளில் சிக்குண்டு அவதியுறுகிறோம். வெளிவருவதற்கான வழியை ஒருவர் நமக்குக் காட்டினால் கூட, வேதனையிலிருந்து மீளுவதற் கான முயற்சியை நாம் செய்வதில்லை.

எனக்குப் புரியவில்லை - ஆனாலும், அன்பெனும் தீப்பிழம்பு என் இருப்பு நிலை. அது அணைக்க முடியாத தீப்பிழம்பு! கடலினையொத்த அளவிற்கு விரிந்திருக்கும் அன்பைக் கொண்டிருப்பதால், அதை அனைவருக்கும் அளிக்க அது விரும்புகிறது - அளிக்கவும்

செய்கிறது. அது கரை புரண்டோடும் ஜீவநதியைப் போன்றது.

தன் வெள்ளத்தால் ஒவ்வொரு நகரத்தையும் கிராமத்தையும் நதி வளப்படுத்துகிறது. மனித ஆபாசங்களால் நதி மாசடைகிறது. ஆனாலும் தன்னை உடனே தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டு, வேகமாக ஓடத் தொடங்குகிறது. அன்பினை எதனாலும் கெடுத்துவிட முடியாது. ஏனென்றால், நல்லது, கெட்டது, விகாரம், அழகு என்று அனைத்துமே அதில் கரைந்துள்ளன. என்றும் நிலைத்திருக்கும் தன்மையை தன் இயல்பாகவே கொண்டிருப்பது அன்பு மட்டுமே.

2. தடையை மீறி ஓடும் நதி

அந்த மரங்கள் கம்பீரமாக நிற்கின்றன. மனிதன் போட்ட தார் ரோடுகளாலும் மற்றும் அருகில் நிகழ்ந்துக் கொண்டிருக்கும் போக்குவரத்து நெரிசல்களாலும் தாக்கம் ஏதும் அடையாமல், அவை கம்பீரமாக நிற்கும் விசித்திரக் காட்சி. அவற்றின் வேர்கள், ஆழமாக பூமியில் வேரூன்றியுள்ளன. அவற்றின் உச்சியோ, வானத்தை நோக்கி விரிந்துள்ளன. நாமும் பூமியில் வேரூன்றியவர்கள் தாம் - ஆனால், பூமியையே பிடித்துக் கொண்டு, தரையிலேயே ஊர்ந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

மிகச்சிலரே, வானத்தை நோக்கி எம்பித் தொடுகிறார்கள். அவர்கள் மட்டுமே, படைப்பாற்றல் கொண்ட, மகிழ்ச்சியான மாந்தர்கள். மீதியுள்ளவர்கள், தங்களின் வம்புப் பேச்சுகளாலும் செயல்களாலும் ஒருவரை யொருவர் நோகடித்து, அழித்து, இந்த அழகான பூமியை பாழடிக்கிறார்கள்.

திறந்த மனதுடன் இரு. கடந்த கால நினைவுகளில் வாழ வேண்டியிருந்தால், அவ்வாறே இரு, பரவாயில்லை. ஆனால், அதற்கு எதிராக போராடாதே. கடந்த கால நினைவுகள் வரும்போது அதை ஒதுக்கித் தள்ளியோ அல்லது அதைக் கொண்டாடியோ செய்யாமல், அதைப் பார்.

இத்தனை ஆண்டுகளின் அனுபவம், வேதனைகள் மற்றும் மகிழ்ச்சிகள், வெறுப்பூட்டும் ஏமாற்றங்கள், பிரிவுகள், தன்னை மறந்த நிலை போன்றவற்றைப் பார். இவ்வாறு பார்ப்பதில் அக் காட்சிக்கு வளமையும் அழகும் கூடுகிறது. உன் இதயத்தில் எதைக் கொண்டுள்ளாய் என்பதுதான் முக்கியம்; அது நிரம்பி வழிந்துக் கொண்டிருப்பதால், அனைத்தையும் நீ அடைந்துள்ளாய், நீயே அனைத்தும்.

உன் அனைத்து எண்ணங்களுக்கும் உணர்ச்சிகளுக் கும் விழிப்புடன் இரு. ஒரு எண்ணமோ உணர்ச்சியோ கூட, உன் விழிப்பான கவனத்திலிருந்தும், அவற்றின் பொருளை நீ கிரகிப்பதிலிருந்தும் நழுவிவிட அனுமதிக்காதே. கிரகித்தல் என்பது பொருத்தமான சொல் அல்ல - எண்ணம் மற்றும் உணர்ச்சியின் முழுப் பொருளையும் பார்த்தல் என்பதே சரியான விளக்கமாகும்.

ஒரு அறைக்குள் நுழைந்து, அங்கிருக்கும் அனைத்துப் பொருட்களையும், நிலவும் சூழலையும், இடப்பரப்பையும் உடனடியாகப் பார்ப்பதைப் போன்றதே, எண்ணம் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பார்ப்பது. எண்ணங்களைக் கவனித்து, அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடனிருப்பது, ஒருவரை, அதீத மென்மையுணர்வு கொண்டவராகவும் இணக்க மானவராகவும் விழிப்புணர்வு கொண்டவராகவும் ஆக்குகிறது. எதையும் கண்டனம் செய்யாதே. எதைப்பற்றியும்

தீர்ப்பு வழங்காதே. ஆனால், மிகுந்த விழிப்புணர்வோடு இரு. கனிமத்திலிருந்து

கழிவைப் பிரிப்பதால், அப் பிரிவிலிருந்து பிறக்கிறது சொக்கத் தங்கம்.'உள்ளது'-ஐ பார்ப்பது என்பது உண்மையிலேயே மிகவும் சிரமமானக் காரியம்தான். தெளிவுடன் கவனிப்பது எவ்வாறு? தன் ஓட்டத்தின்போது தடையைச் சந்திக்கும் நதியானது ஓடாமல் நின்று விடுவதில்லை; அது, தன் கனத்தால் தடையை உடைக்கிறது; இல்லையென்றால், தடையின் மீதேறியோ, அதன் கீழிறங்கியோ அல்லது தடையைச் சுற்றிக்கொண்டோ, ஓடுகிறது, நதியால் செயல்படாமல், வாளாவிருக்க முடியாது. அது புத்திசாலித் தனமாக கிளர்ச்சி செய்கிறது என்றே சொல்லலாம். புத்திசாலித்தனமாக எதிர்க்க வேண்டும்.

'உள்ளது'-ஐ புத்திசாலித்தனமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். 'உள்ளது'-ஐ பார்த்தறிய புத்திசாலித்தனமாக கிளர்ச்சி செய்யும் இயல்பு இருக்க வேண்டும். முட்டுக் கட்டையை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாமலிருக்க புத்திசாலித் தனம் தேவை; ஆனால், பொதுவாக, விரும்பியதைப் பெறவேண்டும் என்ற மிகுதியான ஆர்வத்தில் ஒருவர் தலைதெறிக்க ஓடி, தடைகளின் மீது முட்டி மோதிக் கொள்கிறார். தடைகளை எதிர்க்கும் போராட்டத்தில், ஒன்று, தன்னையே அழித்துக்கொள்கிறார் அல்லது களைத்துப் போகிறார். கயிற்றை, கயிறாகப் பார்ப்பதற்கு துணிவு ஏதும் தேவையில்லை. ஆனால், கயிற்றை தவறுதலாக பாம்பென்று எண்ணிய பின், அதை உற்று கவனிப்பதற்கு துணிவு அவசியம் தேவை.

எதையும் புரிந்துகொள்ள, அதைப் பற்றிய ஐயப்பாடு தோன்ற வேண்டும், நீடித்த தேடல் வேண்டும், பொய்மையை பொய் எனக் காணல் வேண்டும். கவனத்தின் தீவிரத்தன்மையின் மூலம், தெளிவாக காண்பதற்கான திறனை ஒருவர் பெறுகிறார். அத்தகைய கவனத்துடன் இருக்கும்போது, தெளிவாக நோக்கும் திறன் உண்டாவதை ஒருவரால் பார்க்க முடியும். அவர் செயல்பட்டாக வேண்டும்; செயல்படாமல் நதி இருப்பதேயில்லை. அது ஓயாமல் செயல்படுகிறது.

செயல்பட, ஒருவர் 'நிராகரித்தல்' நிலையில் இருக்க வேண்டும்; பொய்மையை நிராகரிக்கும் அச்செயலே, ஆக்கபூர்வமான செயலை வெளிக்கொணரும். தெளிவாகப் பார்த்தறிதல் என்பதுதான் நமக்குப் பிரச்சினையாகவுள்ளது என்று நினைக்கிறேன். இந்தப் புரிதலே, அதற்கான செயலைக் கொணர்கிறது. நெகிழ்வுத்திறன் (ஞடூச்ண்tடிஞிடிtஜூ) இருக்குங்கால், சரியானது / தவறானது என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை.

தனக்குள் மிகுந்த தெளிவுடன் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறிருந்தால், அனைத்தும் சரியாக நடக்கும் என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். தெளிவாக இரு. அந்நிலையில் நீ எதையும் செய்யாமலே, காரியங்கள் சரியாக தானே உருப்பெறுவதைக் காண்பாய். சரியானது என்பது நீ விரும்பியது என்றாகாது. நீ விரும்பியதாக அது இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை.

பெரிய விஷயங்களில்தான், பரிபூரண புரட்சி என்பதல்ல - சிறிய சிறிய தினசரி விஷயங்களிலும் பரிபூரண புரட்சி நிகழவேண்டும். உன்னிடம் அத்தகு புரட்சி ஏற்பட்டுள்ளது, தொடர்ந்து அதை உயிர்ப்புடன் வைத்துக் கொள். ஓய்ந்து விடாதே. உள்முகமாக ஆன்மிகத் தகிப்புடனிரு.

3. உறவுதான் வாழ்க்கை

தூங்கப்போகுமுன் மாலைவெள்ளி நட்சத்திரத்தை அமைதியுடன் உன்னால் பார்க்க முடிந்திருக்குமென்று நம்புகிறேன். உன் இராப்பொழுது நல்லதாகவும், உன் அறைச்சாளரத்தின் வழியே நுழைந்த இதமான சூரிய வொளியோடு காலைப்பொழுது இனிதே துவங்கியிருக்கும் எனவும் நம்புகிறேன்.

அன்பைப் பற்றியும் அதன் அசாதாரணக் கனிவுநலம் பற்றியும் அதன் சக்தியைப் பற்றியும் எவ்வளவு குறைவாக நாம் அறிந்திருக்கிறோம்! எவ்வளவு சாதாரணமாக 'அன்பு' என்ற சொல்லை நாம் உபயோகிக்கிறோம்! படைத் தளபதி அச்சொல்லை உபயோகிக்கிறார்; கசாப்புக் கடைக்காரர் அச் சொல்லை உபயோகிக்கிறார்; செல்வந்தர் உபயோகிக்கிறார்; இளவயது ஆணும் பெண்ணும் அச்சொல்லை உபயோகிக்கி றார்கள். ஆனால், அன்பின் விரிந்து பரந்தத் தன்மையை, அதன் நிலைபேற்றை, அதன் அளவிடற்கரிய தன்மையைப் பற்றி அவர்கள் அறிந்திருப்பார்களா? எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு செயல் என்பது நிலைபேறு (eternity) பற்றிய விழிப்புணர்வு. தொடர்பு கொண்டிருத்தல் எவ்வளவு உன்னதமானது! 'குறிப்பிட்டவொரு உறவு' என்ற வழக்கத்திற்கு எவ்வளவு சுலபமாக நாம் ஆட்பட்டு விடுகிறோம்! குறிப்பிட்டவொரு தொடர்பில், பல விஷயங்களை உள்ளபடியே ஏற்றுக் கொள்கிறோம், நிலைமையை ஒத்துக் கொள்கிறோம், எந்த மாறுபாட்டையும் நம்மால் சகிக்க முடிவதில்லை.

குறிப்பிட்டத் தொடர்பில், அனைத்திற்கும் வரையறை வகுக்கப்படுகிறது, மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டி விதிமுறைகள் விதிக்கப்படுகிறது. ஆக, தொடர்பு அவ்வளவு பலமாக இறுகக் கட்டப்படுவதால், அங்குப் புத்துணர்விற்கு எந்தவொரு வாய்ப்பும் இருப்பதில்லை, புதிய துளிர் துளிர்ப்பதற்கான வஸந்தத்தின் சுவாசம் அங்கிருப்பதில்லை. இவ்வாறு வரைமுறைக்குட்பட்ட உறவுகள், தொடர்பு என்றழைக்கப்படுகிறது.

தொடர்பு என்ற விஷயத்தை மிக நுணுக்கமாகக் கவனித்தால், அது, பொதுவழக்கில் தொடர்பு என்றழைக்கப் படுவதைக் காட்டிலும் சூட்சுமமானதென்பதையும் மின்னலை விட அதிவிரைவானதென்பதையும் பூமியை விட பரந்து விரிந்தவொன்று என்பதையும் நம்மால் காணமுடியும். தொடர்புதான் வாழ்க்கை என்றிருப்பதால், அது, பரந்து விரிந்ததாகவும் அதே நேரத்தில் சூட்சுமமானதாகவும் மின்னலைப் போன்றும் உள்ளது.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு போராட்டம். இந்நிலையில், தொடர்புகளை, மூர்க்கமானதாகவும் இறுக்கமானதாகவும் கட்டுக்குள் இருப்பதாகவும் நாம் ஆக்கி விட்டோம். இதனால், தொடர்பு, தன் அழகையும் மணத்தையும் இழந்து விடுகிறது. இதற்கெல்லாம் நாம் அன்புள்ளம் கொண்டிராததுதான் காரணம்.

அன்பு செலுத்துவதுதான் அனைத்திலும் மேம்பட்ட உன்னதமான ஒன்று என்பது தெள்ளத் தெளிவு. அன்புடைமையில் தன்னை முற்றிலுமாக இழத்தல் என்பது இருப்பதால்

அது மேன்மையான ஒன்றாகிறது.

வாழ்க்கையில் புத்துணர்வும், புதுமையும் இருப்பது மிகவும் அவசியம். அவ்வாறில்லையெனில், வாழ்க்கை இயந்திரகதியில் இயங்கும் இயல்பினதாய் ஆகிவிடும்; அன்பு என்பது ஒரு பழக்கவழக்கமல்ல, சலிப்பூட்டும் ஒரு விஷயமல்ல.

நம்மில் பெரும்பாலோர் வியப்புணர்ச்சியே இல்லாத வர்களாய் உள்ளனர். எதுவும் அவர்களை அதிசயிக்க வைப்பதில்லை, வியப்படைய வைப்பதில்லை, எதையும் அறிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு ஆர்வம் இல்லை. எதையும் ஆராயப்புகாமல், சுய பாதுகாப்பிற்காக அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோபாவம் கொண்டவர்களாக அவர்கள் இருக்கிறார்கள். இந்தப் பாதுகாப்புணர்வானது, சுதந்திரமாய் செயல்படுவதைத் தடுக்கிறது. மற்றும், நிச்சயமற்றதை அதிசயிக்கும் வியப்புணர்ச்சியை அழித்துவிடுகிறது.

தற்சமயத்திலிருந்து வெகுவாக விலகியிருக்கும், தூரத்திலிருக்கும் எதிர்காலத்தை நாம் முன்னிலைப் படுத்துகிறோம். புரிதலுக்கான கவனம் எப்பொழுதுமே நிகழ்காலத்தில்தான் இருக்கும். கவனத்தோடு இருக்கும் போது உறுதியான நிலைப்பாட்டுணர்வு அங்கு கட்டாயம் இருக்கும். செயலுக்கான நோக்கத்தைப் பற்றி தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வது என்பது மிகவும் சிரமமானக் காரியம்; நோக்கமே தீச்சுடராய் ஒளிர்ந்து, புரிந்து கொள்ள ஒருவரை சதா தூண்டுகிறது.

நோக்கத்தில் தெளிவோடு இரு - உன்னால் முழுமையாக அப்போது பார்க்கமுடியும் - பின்பு, செயல்கள் இனிதே நிறைவேறும். ஒருவரின் இன்றியமையாத தேவை, நிகழ்காலத்தில் தெளிவுடன் இருப்பது என்பதே. கேட்பதற்கு சுலபமானதாகத் தோன்றினாலும், இது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. விதை விதைப்பதற்கு, நிலத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும், களை அகற்ற வேண்டும், நிலத்தில் விதையை ஊன்றியபின், விதையின் வீரியமும் சக்தியும் அதை முளைக்க வைத்து வளர்த்து கனிகளை நல்க உதவும்.

வெளிப்புற அழகு என்றுமே நீடித்திருப்பதில்லை. உள்முகக் களிப்பும் ஆனந்தமும் இல்லையெனின் வெளிப்புற அழகு, பாழ்படும். வெளிப்புற அழகை மற்றும் தோலை வசீகரமாக்குவதற்கு உழைக்கும் நாம், உள்முக அழகை வளர்ப்பதில் சிறிதளவும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆனால், உள்முக அழகே, வெளியழகை எப்பொழுதும் மிஞ்சும். உட்புறத்தில் கொட்டையினுள் இருக்கும் புழு, ஆப்பிளின் கவர்ச்சியை, சுவையைக் கெடுக்கிறது.

ஆணும் பெண்ணும் கூடி வாழும் வாழ்க்கையில், குற்றங்குறைகளை மறப்பதற்கும், ஒருவர் மற்றவரிடம் கீழ்ப்படிந்து போவதோ அதிகாரம் செலுத்துவதோ இல்லாமல், இணக்கத்துடன் வாழ்வதற்கும், மிகுந்த அறிதிறன் வேண்டும். உறவுமுறை என்பது வாழ்க்கையின் மிகச் சிரமமானக் காரியமாக இருக்கிறது.

4. தாக்கத்தை நீக்கும் விழிப்புணர்வு

வாழும் சூழல், ஒருவரை எவ்வளவு எளிதாக தாக்கமடைய வைக்கிறது என்பது வியப்புக்குரியது! ஒருவருக்கு ஒருவிதமான சுகமான பதற்றம், வாழ்வில் தேவைப்படுகிறது. இயல்பாகவும் சுதந்திரமாகவும் அவர் விகசிப்பதற்கு இதமான கவனிப்பு வேண்டுமென விரும்புகிறார். மிகச் சிலருக்கே இத்தகைய சூழல் அமைகிறது; ஆக, உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் பலரும் வளர்ச்சி குன்றிப்போகிறார்கள்.

நீ இருந்த அந்த அசாதாரண சூழலில், மனவிகாரம் அடையாமல் தப்பித்து, நீ இருப்பதைப் பார்த்து நான் வியந்து போகிறேன். அந்த அசாதாரண சூழலால் நீ ஏன் முழுவதுமாக அழிந்துபடவில்லை, கறைபடவில்லை, கசக்கப்படவில்லை என்பதை அறிய முடிகிறது. எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை அப்போது நீ சமாளித்துக் கொண்டாய். உள்முகமாக உன்னை நீ தூக்கத்தில் ஆழ்த்தி விட்டாய். இந்த உள்முக உணர்வின்மைதான் உன்னைக் காப்பாற்றியது. உணர்ச்சி மேலீட்டுடன் உள்முகமாக விழிப்புணர்வையும் கொண்டிருக்க அப்போது நீ விரும்பியிருந்தால், உன்னால் அந்தக் கஷ்டத்தை தாங்கியிருக்க முடியாது, சச்சரவுகள் தோன்றியிருக்கும். நீ நிலைகுலைந்து போயிருப்பாய். எதிரணி, உனக்கு முத்திரை குத்தி கரும்புள்ளி வைத்திருக்கும். தற்போது உள்முக விழிப்புணர்வுடனும் தெளிவுடனும் இருக்கிறாய். நிலவும் சூழலோடு உனக்கேதும் போராட்டம் இல்லை.

சூழலோடு தொடுக்கும் போராட்டம்தான், மன விகாரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உள்முகமாக மிகுந்த விழிப்புடனும், வெளிப்புற செயல்பாடுகளுக்கு ஆரோக்கிய மான இணக்கத்துடனும் இருந்தால், எப்போதுமே வடுபடாமல் நீ இருக்க முடியும்.

அதிகாரத்தை விரும்பும் ஒருவர், தன் உடைமையாகக் கொண்டிருப்பது மிகவும் சொற்பமே என்றாலும், அவரும் உலகாயதமானவரே. அதிகாரம் கைக்குள் இருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம், எந்த வடிவில் இருந்தாலும், அது உலகாயதமே. அதிகாரத்திலிருந்து கொண்டு, கட்டளைப் பிறப்பிக்கும் எவராயினும், அவர் துறவியோ, பெரும் முதலீட்டாளரோ, அரசியல்வாதியோ, போப் ஆண்டவரோ, எவராயினும், அவர்களனைவரும் உலகாயதமானவர்களே.

அதிகாரத்தைப் பெற்றுவிட வேண்டும் என்ற அடங்காத ஆசை, ஒருவரிடம் மூர்க்கத்தனத்தை வளர்க்கிறது - மேலும், சுயமுக்கியத்துவத்தை அழுத்தமாக சொல்லிக் கொள்கிறது. தன்முனைப்புடன் கூடிய ஆக்ரமிப்புச் செயலின் சாரம், உலகாயதமாகும்.

அடக்கம் என்பது எளிமை. ஆனால், முயற்சியால் வளர்க்கப்பட்ட போலியான அடக்கம், உலகாயதத்தின் மற்றொரு வடிவமாகும். மாற்றுப்பொருளாக இருக்கும் போலியான ஒன்று நிலைக்காது, சீக்கிரமே உதிர்ந்துவிடும்.

அகத்தே நிகழும் மாற்றங்களையும், பின்னடைவு களையும், போராட்டங்களையும் சீர்குலைவுகளையும் பற்றிய விழிப்புணர்வை மிகச் சிலரே பெற்றுள்ளனர். அவர்களும், அவ்விழிப்புணர்வை ஒதுக்கி வைத்து விடவோ அல்லது அதிலிருந்து தப்பித்தோடவோ தான் முயற்சிக்கிறார்கள். நீ அவ்வாறு செய்யாதே. அவ்வாறு நீ செய்வாய் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. ஆனால், உன் எண்ணங்களோடும் உணர்வுகளோடும் மிக நெருக்கமாய் வாழ்வதில் ஒரு அபாயம் இருக்கிறது.

பதற்றமின்றியும் நெருக்குதலின்றியும், தன் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பார்த்து அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். உன் வாழ்வில், உண்மையான புரட்சியொன்று நிகழ்ந்துள்ளது. நிகழ்வுகளைப் பற்றிய உன் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு உன்னிடம் கட்டாயம் இருக்கும். அவ்வெண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தாதே, தடுத்து நிறுத்தாதே. மென்மையான நிகழ்வைப்பற்றியதோ கொடுமையான நிகழ்வைப் பற்றியதோ எதுவாயினும், எண்ணங்கள், மடை திறந்து போகட்டும், ஆனால், அவற்றைப்பற்றிய விழிப்போடு இரு.

விருப்பங்கள் என்று ஏதேனும் உனக்கு உள்ளதா? சதா எண்ணிப்பார்த்துக் கொண்டு மனதை ஆக்ரமிப்பதாய்

உள்ள ஆசைகள் ஏதாவது உள்ளதா? உண்மையில், உலகம் உன்னதமான இடம். ஆனால் நாமோ அதிலிருந்து விலகியோடப் பார்க்கிறோம். வழிபாடுகள், பிரார்த்தனைகள், பிரேமைகள் மற்றும் பயங்கள் மூலம் உலகிலிருந்து தள்ளியிருக்கப் பார்க்கிறோம்.

மனோரீதியில் நாம் செல்வந்தரா அல்லது ஏழையா என்பது பற்றி நமக்குத் தெரியாது. ஆழ்ந்த உள்முகப் பயணத்தை நாம் என்றுமே மேற்கொண்டதில்லை. 'உள்ளது'-ஐ கண்டறிந்ததில்லை. மேற்பரப்பில் மேலோட்ட மாய் வாழ்கிறோம், அற்பசொற்பத்தால் திருப்தியடைந்து விடுகிறோம். அந்த அற்ப விஷயங்கள் நம்மை சிலசமயம் சிரிக்க வைக்கின்றது, சில சமயம் அழ வைக்கிறது.

நம் அற்பமான மனது, அற்பமான பிரச்சினைகளையும் அவற்றிற்கான அற்பமான பதில்களையும் கொண்டுள்ளது. இப்படியாக நாம் காலம் கழிக்கிறோம். நாம் அன்பு செலுத்துவதில்லை. அப்படியே அன்பு காட்டினாலும், அது எப்பொழுதுமே பயம், சலிப்பு, துக்கம் மற்றும் ஏக்கம் ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்தே இருக்கிறது.

கள்ளங்கபடமில்லாமல், மாசற்ற மனதுடனிருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை¬ நினைத்துப் பார்க்கிறேன். வாழ்க்கையில், அனுபவங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாது. சொல்லப் போனால், அவை தேவையானவை கூட. வாழ்க்கை என்பது தொடர்ந்து வரும் அனுபவங்க ளின் தொகுப்பாக இருக்கிறது. ஆனால், அனுபவங்களின் காரணமாய், கூடிக்கொண்டுபோகும் விருப்பங்களால், மனம், தன்னைப் பாரமாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது.

ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும், பதிவு செய்யாமல் அழித்துவிட்டு, தன்னை பாரமாக்கிக் கொள்ளாமல் மாசற்ற தன்மையோடு வைத்துக்கொள்ள மனதால் முடியும். அவ்வாறு செய்யாத மனம், புத்துணர்வோடும் விழிப்புடனும் இணக்கத்தோடும் இருத்தல் இயலாது. மனம் இணக்கத் தோடு இருப்பது எப்படி என்பதல்ல பிரச்சினை. எப்படி என்று வினவுவது, ஒரு வழிமுறைக்கான தேடுதல்.

வழிமுறையின் மூலம் செயல்படுவது, மனதை ஒருபோதும் மாசற்றதாக்காது. அவ்வழிமுறையில் மனம் முறைப்படி செயல்படலாம் - ஆனால், மனம், மாசற்ற தாகவோ படைப்புத்திறன் கொண்டதாகவோ வழிமுறையின் மூலம் ஆக முடியாது.

5. வெற்றியை வழிபடும் உலகம்

நேற்று நண்பகலில் மழை பெய்ய ஆரம்பித்தது. நேற்றிரவு எப்படிக் கொட்டித் தீர்த்தது! என்ன சத்தம்! அப்படியொரு சத்தத்தை நான் இதற்குமுன் கேட்டதே இல்லை! என்னவோ வானமே கிழிந்து விட்டாற்போல் மழை கொட்டியது! அசாதாரணமான நிசப்தமும் கூடவே இருந்தது. பூமியின் மீது விழும் மழைநீரின் பெரும் பாரத்தின் நிசப்தம் அது!

எளிமையோடும் அதே சமயம் தெளிவோடும் இருப்பது என்பது சிரமமானக் காரியம்தான். உலகம், வெற்றியை வழிபடுகிறது. வெற்றியும் மிகப் பெரிய வெற்றியாய் இருந்தால், கூடுதல் நலம்; கூட்டம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தவர் பேச்சாளர்! வானுயர்ந்த கட்டிடங்கள், பெரிய சொகுசு கார்கள், விமானங்கள் என உலகம் ஆடம்பரத்தைக் கொண்டாடுகிறது. எளிமை தொலைந்து போய்விட்டது. புதியதோர் உலகை வெற்றி பெற்ற மனிதர்கள் உருவாக்குவதில்லை. மனமும் இதயமும் முழுமையான அடிப்படை மாற்றத்தை அடைந்தால்தான் உண்மையான புரட்சியாளனாக ஆகமுடியும்.

அடிப்படை மாற்றம் பெற யாரும் விரும்புவதில்லை. மாற்றம் என்ற பெயரில் மேற்பரப்பிலிருக்கும் பக்க வேர்களை வெட்டி விடுகிறோம், ஆனால், ஆழத்தில் ஆணிவேராய் இருக்கும் வெற்றிக்கான விருப்பம் மற்றும் சாமானிய தன்மை ஆகியவற்றை வேரோடு வெட்டி எடுப்பதற்கு வெற்றுப் பேச்சு, வழிமுறைகள் மற்றும் நிர்ப்பந்தித்தல் போன்றவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதானவொன்று தேவைப்படுகிறது. ஒரு சிலரே உண்மையான புரட்சியைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தாம் உண்மையான படைப்பாளி கள் - மற்றவர்களெல்லாம் வீணே உழைக்கிறார்கள்.

தன்னை மற்றவருடன் ஓயாமல் ஒப்பிட்டுக்கொண்டு இருப்பதே நம் வேலை. தன்னை விட அதிர்ஷ்டசாலியாக இருக்கும் அடுத்தவருடன் தன்னையும், தான் என்னவாக இருக்கவேண்டும் என்பதை தன்னுடனும், சதா ஒப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். ஒப்பிடுதல், உண்மையில் ஒரு உயிர்க்கொல்லி. ஒப்பிடுதல், கீழ்த்தரமானது. அது ஒருவரின் கண்ணோட்டத்தை விகாரமடையச் செய்கிறது. ஒப்பீடு செய்யப்பட்டே நாம் வளர்க்கப்படுகிறோம்.

நம் கல்விமுறையும் ஒப்பிடுதல் முறையையே ஆதார மாகக் கொண்டுள்ளது. நம் கலாச்சாரமும் அவ்வகையதே. ஆக, இருக்கும் நிலையிலிருந்து மாறி வேறொன்றாக ஆக வேண்டும் என்ற ஓயாத போராட்டம் நம்முள் நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது. தன்னையறிதல், படைப்பாற்றலை வெளிக்கொணர்கிறது. மாறாக, ஒப்பிடுதலோ, போட்டி மனப்பான்மை, ஆக்ரோஷம் மற்றும் பேரவா ஆகியவற்றை உண்டாக்குகிறது. அவைகளை வளர்ச்சிக்கான காரணிகள் என்று நாம் தவறாகக் கருதுகிறோம்.

நாம் பெற்ற வளர்ச்சியானது, உலகம் என்றுமே காணாத அளவிற்கு மூர்க்கமானதும் துயரமானதுமான போர்களுக்குத் தான் வழிவகுத்தது. ஒப்பீடு செய்யாமல் மாணவர்களை

வளர்ப்பதே, உண்மையான கல்வியாகும்.

அதைப்பற்றி எழுதுவதற்கான அவசியம் ஏதுமில்லை எனக் கருதப்படுவதைப்பற்றி எழுதிக் கொண்டிருப்பது விநோதமாக இருக்கிறது. அக்கறைக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இங்கு இருக்கிறது. போலித்தனமற்ற, உண்மை யான இருப்பு கொண்ட மெய்ம்மைகள் அனைத்தும் ஒன்றையொன்று ஒத்திருக்கும். அவற்றைப் பற்றி பேசுவதோ எழுதுவதோ தேவையற்ற செயலாகும்; அவற்றைப் பற்றி எழுதுவது / பேசுவது என்ற அந்தச் செயலே, அவற்றை விகாரப்படுத்தும் மற்றும் கெடுத்துவிடும் விளைவை உண்டாக்கிவிடுகிறது. மெய்ம்மையைத் தவிரவும், வேறு பல விஷயங்களும் பேசப்படுகின்றன.

பெரிய அளவிலோ அல்லது சிறிய அளவிலோ, இலக்கை அடைந்துவிட வேண்டும் என்ற தீவிரம், பலரையும் சுட்டெரிக்கிறது. இந்தத் தீவிரம், ஏதோ ஒரு வழியில் திருப்தியடைந்து விடுகிறது. திருப்தி ஏற்பட்டதும், உள்ளார்ந்த விஷயங்கள் தேய்ந்து மறைகின்றன. பெரும் பாலும் அவ்வாறுதான் நிகழ்கிறது, இல்லையா?

இன்பம் அளிப்பதே என்றாலும், விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்தல் என்பது சாதாரண விஷயம். இலக்கை அடைந்த மனநிறைவோடு, மேலும் திருப்தி தரும் விஷயங்களை சேர்த்துக்கொண்டே போவதால், சீக்கிரத்தில் இவை பழகிப்போன நடவடிக்கைகளாகி விடுகின்றன, சலிப்பு ஏற்படுகிறது, மெய்ம்மை பொலிவிழக்கிறது. ஆனால், மெய்ம்மை தான் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டிய ஒன்று. அதிசயம் என்னவென்றால் மெய்ம்மை தொடர்கிறது. விருப்பத்தை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லாமலும் உள்ளதை உள்ளவாறு பார்த்தறிதலும் இருக்கும்போது, மெய்ம்மை தொடர்கிறது.

நாம் தனித்திருப்பது என்பது மிகவும் அரிதான விஷயம். நாம் எப்பொழுதுமே, மக்களுடனும், மலை மலையாய் குவியும் எண்ணங்களுடனும், நிறைவேறாத நம்பிக்கைகளுடனும், நினைவோட்டங்களுடனும் தான் இருக்கிறோம். தூண்டுதல்களால் தாக்கம் அடையாம லிருப்பதற்கும் பரிசுத்தம் மலர்வதற்கும் ஒருவர் தனித்திருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகிறது. ஆனால், தனித் திருப்பதற்கு நமக்கு 'நேரம் கிடைப்பதில்லை; வேலைகள் அதிகமாய் இருக்கிறது, பொறுப்புகள் அதிகம்' என்பது போன்ற காரணங்களை சொல்கிறோம்.

மனதிற்கு ஓய்வளிப்பதற்கும் அமைதியுடனிருப்ப தற்கும் அதற்கான பயிற்சி செய்வது இன்றியமையாத வொன்றாக உள்ளது. தனித்திருத்தலின் அங்கமாக அன்பு விளங்குகிறது. தனித்திருத்தல் என்ற சுடரைக் கொண்டிருக்க, எளிமை, தெளிவு மற்றும் உள்முக அமைதி தேவை.

வாழ்க்கையில் எதுவும் எளிதாக இருப்பதில்லை. ஆயினும், எதிர்ப்புகள் அதிகரிக்கும்போது, வாழ்க்கை, மேலும் அச்சம் தருவதாகவும் வேதனை அளிப்பதாகவும் மாறுகிறது. உலகில், ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் செல்வாக்கினால், நம்மை மாற்ற முயற்சித்தப் போதிலும், அவற்றால் தாக்கமடையாமல், எளிமையாக, மாறிக் கொண்டே இருக்கும் உணர்வுகள் மற்றும் ஆவல்கள் இல்லாமல் வாழ்வது என்பது இலகுவான விஷயமல்ல. ஆனால், ஆழ்ந்த அமைதியான வாழ்க்கை இல்லையெனில் அனைத்தும் பயனற்றதே.

6. மனம் ஒரு விசித்திரம்

நீலவானம் எத்தனை தெளிவாக இருக்கிறது! விரிந்து, பரந்து, காலங்கடந்திருக்கும் அதன் அழகே அழகு! தூரமும் வெளியும் மனதின் அனுமானங்கள். இவ்விடம் மற்றும் தூரத்திலிருக்கும் அவ்விடம் என்பதெல்லாம் நிஜம்தான். ஆனால், ஆசையின் தூண்டுதலால், அவை உளவியல் விஷயங்களாகி விடுகின்றன.

மனம், ஒரு விசித்திரமான விஷயம் - பல்வேறு தடங்களைக் கொண்டிருக்கும் சிக்கலான ஒன்றாக அது இருப்பினும் அடிப்படையில் மிக எளிமையான ஒன்றாகவும் மனம் இருக்கிறது. இத்தகைய அதன் பண்புகளால்தான், போராட்டம், வேதனை, எதிர்ப்புணர்வு மற்றும் சேகரித்தல் போன்றவை நிகழ்கின்றன. போராட்டம், வேதனை, போன்றவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு, அவற்றில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் அவற்றைப் போக விடுவது என்பது மிகவும் சிரமமான விஷயம். வாழ்க்கை, விரிந்து பரந்து ஓடும் நதியைப் போன்றது.

மனம், தனது வலையை வீசி, நதியிலிருந்து சில வற்றைப் பிடித்துக் கொள்கிறது, சிலவற்றைக் கழித்து விடுகிறது. காலத்தாலும் வெளியாலும் ஆனது இந்த வலை. இவ்விடம் என்றும் அவ்விடம் என்றும், சந்தோஷம் என்றும் துக்கம் என்றும் நம்முள் எண்ணங்களை உருவாக்குவதும் இந்த வலைதான். எனவே வலை என்று எதுவும் இருக்கக் கூடாது.

கர்வம் என்பது ஒரு விநோதமான உணர்வு. சிறிய விஷயங்களில் கர்வம்! பெரிய விஷயங்களில் கர்வம்! நம் சொத்து சுகங்களில், நம் சாதனைகளில், நம் குலப் பெருமைகளில், நம் வம்சாவளியில், நம் பரம்பரைப் பெருமைகளில், நம் செல்வாக்கில், நம் புறஅழகில், நம் விஷயஞானத்தில் நமக்குத்தான் எவ்வளவு கர்வம்! ஒன்று, இவ்விஷயங்களைக் கொண்டு நாம் நம் கர்வத்தை ஊட்டி வளர்க்கிறோம், இல்லையெனில், தன்னடக்கத்தை நாடி ஓடுகிறோம்.

தன்னடக்கம், கர்வத்தின் எதிர்மறை இல்லை - தன்னடக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறதே தவிர, அதுவும் கர்வமே; தன்னடக்கத்துடன் இருக்கிறோம் என்ற உணர் வானது, கர்வத்தின் வகைப்பட்டதே. மனம், 'இது'வாகவோ அல்லது 'அது'வாகவோ இருக்கப் போராடுகிறது. அது, சூன்யநிலையில் இருக்கமுடியாது, ஏதோ ஒன்றாக இருக்க விரும்புகிறது. சூன்யநிலை என்பது ஒரு புதிய அனுபவம் என்றால், அதையும் அடைந்துவிட மனம் முயற்சி செய்கிறது. அத்தகைய முயற்சியும் ஒரு விதத்தில் அனுபவச் சேகரிப்பே. மனம், முயற்சிகள் செய்வதிலிருந்து விடுபட்டு அப்பால் சென்றால் தான்.....

பல தரப்பட்ட நடவடிக்கைகளினால் நிரப்பப்பட்டும், வியாபாரம், ஊகம், தியானம், துக்கம், களிப்பு போன்றவற்றால் நிரம்பியும் உள்ள நம் வாழ்க்கையின் சாராம்சமோ வெற்றுத் தனமாய் உள்ளது. ஒருவரின் பதவியை, அதிகாரத்தை, செல்வத்தை அவரிடமிருந்து பறித்து விடுங்கள் - இப்போது, அவர் யார்? பணம், பதவி, அதிகாரம் என்று அவரிடத்தில் வெளிப்புறப் பகட்டுகள் இருந்தன. உள்முகத்தில் வெற்றுத்தனமும் குறுகிய மனோபாவமும்தான் இருந்தன. உள்முகச் செல்வத்தையும் புறஉலகச் செல்வத்தையும் ஒருசேர

ஒருவரால் பெற்றிருக்க முடியாது.

உள்முக நிறைவு, வெளியுலகச் செல்வத்தை விட பன்மடங்கு உயர்வானது. வெளியுலகச் செல்வம் கொள்ளை போகலாம், மிகுந்த கவனத்துடன் நிர்மாணிக்கப் பட்டவைகள், வெளியுலக நிகழ்வுகளால் சிதைந்துப் போகலாம். ஆனால், உள்முகச் செல்வம், கறைபடாதது, எதனாலும் தீண்டமுடியாதது. காரணம், அது மனதினால் விளைந்ததல்ல.

விருப்பத்தை நிறைவேற்றவேண்டும் என்ற தீவிர ஆசை, மக்களிடம் இருக்கிறது; தம் குறிக்கோளை என்ன விலை கொடுத்தும் பெற்றுவிட முயற்சிக்கிறார்கள். எல்லா தடங்களிலும் மற்றும் அனைத்து திசைகளிலும் செய்யப்படும் அதற்கான முயற்சி, மக்களை வீழ்ந்து விடாமல் தாங்கிக் கொள்கிறது. ஒரு திசையில் மனோரதம் நிறைவேற வில்லையென்றால், மற்றொரு திசையில் முயற்சியை திருப்புகிறார்கள். ஆனால், நிறைவேற்றுதல் என்று ஏதேனும் உள்ளதா?

விருப்பம் கைகூடினால், திருப்தி கிடைக்கிறது. ஆனால், விரைவில் திருப்தி மறைகிறது, நாமும் புதிய வேட்டையில் இறங்கிவிடுகிறோம். விருப்பத்தைப்

பற்றிய புரிதல், நிறைவேற்றல் என்ற பிரச்சினையை முழுவதுமாக தீர்த்து விடுகிறது. விருப்பம் என்பது விரும்பிய வண்ணம் ஆவதற்கான முயற்சி. ஆவதற்கான முயற்சி முடிவுறும்போது, நிறைவேற்றல் என்ற போராட்டம் ஓய்கிறது.

7. பேரார்வத்தின் செயல்

மலைகள் தனித்து நிற்கவேண்டும். மலைகளில் மழை பொழிவது, என்னே ஒரு இனிய காட்சி! சலனமற்ற ஏரியில் மழைத்துளி விழுவது ஒரு ரம்யமான காட்சி! மழையின்போது கிளம்பும் மண் வாசனை, தவளைகளின் கத்தல் – எல்லாம் அற்புதம்! வெப்ப மண்டல நாடுகளில் மழை பெய்யும்போது அதில் ஒரு விநோதமான கவர்ச்சி தென்படுகிறது. மழையால், அனைத்தும் சுத்தமாகக் கழுவப் பட்டு விடுகிறது. இலைகளின் மீதிருந்த தூசுகள் மழை நீரால் கழுவப்பட்டு இலைகள் பளபளக்கின்றன. நதிகள் நிரம்பி உயிர்ப்புடன் ஓசை எழுப்பிக்கொண்டு வெள்ளமாய் ஓடுகிறது. மரங்களில் புதிய பச்சைத் தளிர்கள் துளிர்க்கின்றன. தரிசாகக் கிடந்த பூமியில், புத்தம்புது புல்பூண்டுகள் முளைக்கின்றன. திடீரென எங்கிருந்தோ ஆயிரக்கணக்கில் பூச்சிகள் வெளிவந்து நடமாடுகின்றன. காய்ந்து போயிருந்த நிலம், தண்ணீரை உறிஞ்சியது.

பூமி, திருப்தியுற்று அமைதி பெற்றது போல் தோன்றியது. சூரியன், தன் சுட்டெரித்து ஊடுருவும் சக்தியை இழந்துவிட்டாற்போல் தோன்றியது. பூமி, பச்சைபசேலென் றாகியது. எங்கும் அழகும் செழிப்பும் மெருகூட்டின. மனிதன், தன் துயரத்தை தானே அதிகரித்துக் கொண்டு போகிறான். ஆனால், பூமியோ, மீண்டும் செழிப்புற்றது, காற்றில் சுகந்தம் வீசியது.

அங்கீகாரத்தையும் புகழ்ச்சியையும் பெற்றுவிட மக்கள் எப்படித் துடிக்கிறார்கள் என்பதைக் காணும்போது வியப்பாக இருக்கிறது. சிறந்த புலவர் என்றோ சிறந்த தத்துவஞானி என்றோ அங்கீகரிக்கப்படுவது, அவர் தம் 'நான்' எனும் உணர்வை வலிமையுறச் செய்வதால், மக்கள் புகழ்ச்சியை விரும்புகிறார்கள். மிகப் பெரிய திருப்தியை, அங்கீகாரம் ஒருவருக்கு அளிப்பதென்னவோ உண்மை. ஆனாலும், அதற்கு உண்மையில் பொருளேதுமில்லை.

ஒருவரின் டம்பத்தை, பகட்டுத்தனத்தை, அங்கீகாரம் ஊட்டி வளர்க்கிறது. சில நேரங்களில், அங்கீகாரத்தால், சட்டைப்பையும் பணத்தால் நிரம்பலாம். இவற்றைத் தாண்டி, அதன் பயன் என்ன? புகழால் உயர்ந்து, மற்றவர்களிலிருந்து பிரிந்து தனியாக நிற்க அது உதவுகிறது. ஆனால், புகழால் வந்த தனிநிலை, அதற்கே உரிய பிரச்சினைகளைக் கொணர்கிறது, பிரச்சினைகளை மேலும் கூட்டுகிறது. திருப்தியைத் தந்தாலும், அங்கீகாரம் என்பது முடிந்த முடிவாக இல்லை. ஆனால், அங்கீகாரம் பெறுதல், நிறைவேற்றி விடுதல், சாதித்தல் போன்றவற்றில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு பலரும் அவற்றில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள். முயற்சியில் தோற்பது என்பது சில சமயங்களில் தவிர்க்க முடியாதது. தோல்வியும் அதைத் தொடரும் இன்னல்களும் தவிர்க்க முடியாதவை.

வெற்றி மற்றும் தோல்வி என்ற இரண்டிலிருந்தும் விடுபட்டு சுதந்திரமாய் இருப்பது தான் உண்மையில் செய்யவேண்டிய ஒன்றாகும். முயற்சியின் ஆரம்பத்தி லிருந்தே, பலனை எதிர்பார்த்து செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தான் விரும்பும் பணியை செய்ய வேண்டும். விரும்பி செயல்படும்போது, அங்கு வெகுமதியோ அல்லது தண்டனையோ இருப்பதில்லை. அன்பிருக்கும் பட்சத்தில், வெற்றி தோல்விகள் தாக்கம் ஏற்படுத்துவதில்லை. வெற்றி / தோல்வி

என்ற உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பது, அந்நிலையில் எளிதானதே.

பார்த்தறிதலுக்கும் சிந்திப்பதற்கும் நாம் எவ்வளவு குறைந்த கவனம் செலுத்துகிறோம்! சுயநலத்தோடு செயல்படும் நாம், நம் இடர்பாடுகள் பற்றிய கவலைகளில் முற்றிலுமாக மூழ்கிப் போகிறோம். சுயலாபத்தில் மட்டுமே குறியாக இருக்கிறோம். இதனால் நமக்கு பார்த்தறிதலுக்கும் சிந்திப்பதற்கும் நேரம் கிடைப்பதில்லை. சுயநல எண்ணங்களிலும் கவலைகளிலும் எந்நேரமும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதால், நம் மனம், சோர்ந்துபோய் மந்த கதியில் சலிப்போடும் துக்கத்தோடும் தடுமாறுகிறது. இந்த சோக நிலையிலிருந்து, நாம் தப்பித்தோட விழைகிறோம்.

தன்முனைப்பும் சுயநலமும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வரை, மனதில், மந்த நிலையும், சோர்வும், சலிப்பும் கட்டாயம் இருக்கும். போட்டி நிறைந்த இந்த வெறியாட்டத்தில் அனைவருமே சிக்கிக் கொண்டு விட்டனர். வேரூன்றிவிட்ட பரிவுணர்வின்மையே, துக்கத்திற்குக் காரணம். பரிவுணர்வும் சிந்தனையும் விழிப்புணர்வும் கொண்டவர்கள் துக்கத்தி லிருந்து விடுதலைப் பெற்றவர்கள்.

8. மனம் போடும் இரட்டை வேடம்

நதி தான் எத்தனை கொள்ளையழகு! பரந்து விரிந்து கரைபுரண்டு பாய்ந்தோடும் நதி இல்லாத நாடு, நாடே அல்ல. நதிக்கரையிலமர்ந்துக் கொண்டு, நளினமாக நடனமாடும் சிற்றலைகளை, அவை கரையில் மோதி உண்டாக்கும் இனிய நாதத்தை, காற்றினால் நீரின் மேற் பரப்பில் உருவாகும் கோலங்களை, நீரைத் தொட்டுச் செல்லும் நாரைகள், பூச்சிகளைப் பிடிப்பதை, தொலை தூரத்தில், நீர்ப்பரப்பைத் தாண்டி, நதியின் மறுகரையி லிருந்து கேட்கும் பேச்சொலியை, சிறுவன் வாசிக்கும் புல்லாங்குழலிசையை, அமைதியான மாலைப் பொழுதில் கேட்டு ரசிக்கும்போது, தன்னைப் பற்றிய மன இரைச்சல்கள் அனைத்தும் மௌனமாகி விடுகின்றன.

தண்ணீர், ஒருவரை பரிசுத்தமாக்கி விடுவதாகத் தோன்றுகிறது. நேற்றைய ஞாபகங்களெனும் தூசியை அது துடைத்துவிடுகிறது. தண்ணீர் தன்னளவில் பரிசுத்த மானதாய் இருப்பதால், அந்தப் பரிசுத்தத் தன்மையை அது மனதிற்கு அளிப்பதாகத் தோன்றுகிறது. கழிவுநீர், பிரேதங்கள் மற்றும் குப்பைப் கூளங்கள் என்று நகரத்தின் அழுக்குகள் எல்லாம் நதியில் கலக்கிறது - இருப்பினும், சில மைல் தூரம் ஓடுவதற்குள்ளேயே, நதி, தன்னை மீண்டும் தூய்மையாக்கிக் கொள்கிறது, எல்லாவற்றையும் வாங்கிக் கொண்டாலும், அது மாறாமல், தன் இயல்புடன் இருக்கிறது. சுத்தம் / அசுத்தம் என்ற பாகுபாடு அதற்குத் தெரியாது; அது எதையும் பொருட்படுத்துவதில்லை.

சிறிய குளங்குட்டைகள் தான் மாசுபட்டு அசுத்தமாகி விடும். விரிந்து பரந்து நறுமணத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நதிகளைப் போல, குளங்குட்டைகள், உயிர்ப்புடன் ஓடிக் கொண்டிருப்பதில்லை என்பதால் அவை மாசுறுகின்றன. நமது மனமும் சிறிய குளங் குட்டைதான், சீக்கிரமே மாசுபடுகிறது. மனம் என்ற இந்த குளம், சரி / தவறு என்று தீர்ப்பு வழங்குகிறது. குற்றங்குறைகளை எடை போடுகிறது, பகுப்பாய்வு செய்கிறது - பொறுப்புக்கான சிறிய குளம் என்பதாகவே இருக்கிறது.

எண்ணத்திற்கு வேர்கள் உண்டு. எண்ணமே வேராகவும் இருக்கிறது. எதிர்படும் சவால்களுக்கான எதிர்வினை தோன்ற வேண்டும் - இல்லையென்றால், அங்கு உயிர்ப்பு இல்லை. ஆனால், இந்த எதிர்வினையானது, நிகழ்காலத்திலோ அல்லது எதிர்காலத்திலோ வேரூன்றாமல் பார்த்து கொள்வதுதான் எதிர்படும் பிரச்சினையாகிறது. எண்ணங்கள் எழுவதைத் தடுக்கமுடியாது. ஆனால், அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு, அவற்றை உடனே முடிவிற்குக் கொண்டுவருவது மிகவும் அவசியமாகிறது.

எண்ணத்தைப் பற்றி எண்ணுவதும், அவற்றை பரிசீலனை செய்வதும், அவற்றை மாற்றியும் வளைத்தும் விளையாடிப் பார்ப்பதும், எண்ணங்கள் வேரூன்றிக் கொள்ள உதவுகிறது, நீட்டிக்க வகை செய்கிறது.

இவ்வுண்மையைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம். மனம் எப்படி எண்ணுகிறது

என்று கவனித்தறிவது, எதிர்படும் சவாலுக்கான எதிர்வினையாகவே ஆகிறது. வருத்தமுறுவதும், எதிர்காலத்தில் மீண்டும் வரும் என்று தோன்றும் தொல்லைகளைப் பற்றி நினைப்பதும், நாட்களை எண்ணிக் கொண்டு பயத்திலிருப்பதும், நிகழ்வுகளின் தொடர்பான எண்ணங்களை வேரூன்றச் செய்வதாக உள்ளது.

ஆக, மனம், எண்ணத்திற்கான வேரை அமைத்துத் தருகிறது. பிறகு, எண்ணத்தை எப்படி வேரோடு அறுப்பது என்பது மற்றொரு பிரச்சினையாக, மற்றொரு எண்ணமாகத் தோன்றுகிறது. நிச்சயமற்றத்தன்மை என்ற புழுதி மண்ணில் ஊன்றிய வேராக, எதிர்காலத்தைப் பற்றி எண்ணுவது உள்ளது.

வெளிமுக நிர்ப்பந்தமோ உள்முக நிர்ப்பந்தமோ இல்லாமல், நேற்றைய ஞாபகங்கள் மற்றும் பிரச்சினை களைப் பற்றிய நினைவே இல்லாமல், உண்மையிலேயே தனித்தும் களித்தும் இருப்பது என்பது, எவ்வித எண்ணமும் குறுக்கிடாமல் மனதை சுதந்திரமாக வைத்திருப்பது என்றாகிறது. தனித்திருத்தல் – உதாரணத்திற்கு, ஒரு மரத்தின் மேல் நேசமும் அதைப் பேணிக்காக்கும் உணர்வும் இருப்பினும், மனம் சுதந்திரமாக தனித்திருக்கிறது. மரத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் குறுக்கிடுவதில்லை.

மரங்களின் மீதான பரிவுணர்ச்சியை நாம் இழந்து விட்டோம். மனிதர்கள் மீதான அன்பினையும் அதனால் இழந்தோம். இயற்கையின்பால் நேசம் இல்லையெனில், மக்களை நேசிக்க நம்மால் முடியாது. நம்மால் படைக்கப்பட்ட கடவுளர்கள், அற்பமாகவும் கேவலமாகவும் உள்ளனர் - அவ்வாறே நம் அன்புடைமையும் உள்ளது. மரங்களும் திறந்து கிடக்கும் வெளியும் பூமியின் வளம் குன்றாத செல்வங்களும் இங்கே கொட்டிக் கிடக்கின்றன – ஆனால் நம் வாழ்க்கையோ சாமானிய நிலையில்.

தெளிவானதாகவும் கோட்பாடுகளால் கட்டப் படாததாகவும் சுதந்திரமானதாகவும் இருக்கும் மனம் கொண்டவராக நீ இருக்கவேண்டும். அவ்வாறிருப்பது மிகவும் முக்கியம். உன்னுள் பயம் இருந்தால், தெளிவாகவும் ஆழமாகவும் நோக்கும் மனமாக உன் மனம் இருக்காது. பயம், மனதை உறையச் செய்கிறது. தானே உருவாக்கிக் கொண்ட பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளாத மனம், தெளிவான, ஆழமான மனம் ஆகாது. தனக்கே உரிய குணாதிசயங்களை எதிர்கொண்டு, தன் வேட்கைகளை ஆழமாகக் கவனித்து அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெற்று, எவ்வித எதிர்ப்புணர்வுமின்றி தன் வேட்கைகளையும் பண்புகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, மனம் தெளிவும் ஆழமும் கொண்டதாகிறது. இவ்வாறிருக்கும் மனம், கூர்மையானதாக மட்டுமின்றி நுண்ணறிவு மிக்கதாகவும் இருக்கும்.

நுண்ணறிவு கொண்டிருக்கும் மனம், தயக்கத்துடனும் நிதானத்துடனும் செயல்படும். அது, தீர்மானிப்பதாகவோ, தீர்ப்பளிப்பதாகவோ, திட்டங்கள் வகுப்பதாகவோ இருப்ப தில்லை. நுண்மைத்திறம் என்பது மிகவும் அவசியமானது. கவனமாய் கேட்பதற்கும் அவசரப்படாமல் காத்திருப்பதற்கும் மனதிற்குத் தெரியவேண்டும். ஆழ்ந்த சிந்தனையோடிருப்ப தற்கும் அது அறிந்திருக்க வேண்டும். இத்தகைய நலன்களோடு மனம் துவக்கத்திலேயே இருந்தாகவேண்டும். முயற்சியின் இறுதியில் அடைவதாக இவ்விஷயம் இல்லை. நீ அத்தகையதோர் தெளிந்த மனதைக் கொண்டிருக்கலாம். அது நன்றாக மலர்வதற்கு பரிபூரணமான, ஆழமான சந்தர்ப்பத்தை அதற்கு அளிப்பாயாக!

அறிந்திராததைப் பற்றி அறிய முற்படுகையில், எதையும் 'அது அப்படித்தான்' என்று வெறுமனே ஏற்றுக்கொள்ளாதே. நீயாக ஒன்றைப்பற்றி எதையும் கற்பனைச் செய்து கொள்ளாதே. ஒன்றைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வதற்கான சுதந்திரம் கொண்டிரு. இவ்வாறெல்லாம் இருந்தால் தான், ஆழமானப் புரிதல் ஏற்பட வழியுண்டு. இல்லையென்றால்,

மேம்போக்கான புரிதல் தான் இருக்கும். ஒரு கருத்தை, சரி என்று நிரூபிப்பதோ சரியில்லை என்று நிரூபிப்பதோ முக்கியமல்ல - உண்மை எதுவென்று கண்டுகொள்வதுதான் முக்கியம்.

'உள்ளது' மட்டுமே இருக்கும்போது, மாற்றம் பற்றிய கருத்துகள் அல்லது மாற்றத்தின் உண்மைத்தன்மை புரியவரும். எண்ணுபவரிலிருந்து 'உள்ளது' வேறுபட்ட தல்ல. எண்ணுபவரே அந்த 'உள்ளது'. உள்ளதிலிருந்து எண்ணுபவர் பிரிந்து இல்லை.

ஏதோ ஒன்றிற்கான தேவையோ, எதிர்காலத்தில் உயர்ந்த நிலை கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையோ இருக்கும் பட்சத்தில், அமைதியுடன் வாழ்வது என்பது இயலாத காரியம். தேவை என்று ஏற்பட்டால், வேதனை கூடவே வரும். வாழ்க்கை, பொதுவாக, தேவைகளால் நிரம்பியது. ஒரே ஒரு தேவை என்றால் கூட, முடிவுறாத துயரத்திற்கு அது இட்டுச் செல்கிறது.

ஒரே ஒரு தேவை என்றாலும் அதைப்பற்றி புரிந்து கொள்ள கவனம் தேவைப்படுகிறது. அதைப் புரிந்து கொள்வதும், தேவைகளிலிருந்து மனம் விடுபடுவது என்பதும் மிகப் பெரிய விஷயம். தேவையைப் பற்றிய புரிதலுக்குப்பின், அதைப் பிரச்சினை ஆக்காதே. பிரச்சினையைத் தொடருவது என்பது அதை வேரூன்ற அனுமதிப்பதாகிறது. ஊன்றிக்கொள்ள, அதை அனுமதிக்காதே. 'தேவை என்பது மட்டுமே நமக்கிருக்கும் வேதனை. அது வாழ்க்கையை இருளடையச் செய்கிறது. அதனால் சலிப்பும் வலியும் ஏற்படுகிறது' என்ற விழிப்புணர் வோடு மட்டும் இரு. பிரச்சினையை சிக்கலாக்காதே, எளிதாக எடுத்துக்கொள்.

9. இரவல் சிந்தனைகள்/புதுமை மலர...

இந்தப் பெரும்பண்ணையின் ஊடே சிற்றாறு ஒன்று ஓடுகிறது. அமைதியாக ஓடி, பெரிய ஆற்றில் கலக்கும் சிற்றாறாக இது இல்லை. பெருத்த ஓசையுடன் உற்சாகத்துடன் ஓடும் ஒன்றாக இது இருக்கிறது. இந்தப் பகுதி மலைப்பாங்கானதாக உள்ளது. இந்த சிற்றாறு, மலை மீதேறி சில இடங்களில் நீர்வீழ்ச்சியாகவும் விழுகிறது. ஒரு இடத்தில் மூன்று அருவிகளாக வெவ்வேறு ஆழத்திற்கு கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. உயரத்திலிருந்து விழும் அருவி மிகுந்த இரைச்சலோடு கொட்டிக்கொண்டிருந்தது; மற்றவையும் கொஞ்சம் குறைவான இரைச்சலோடு கொட்டின.

மூன்று அருவிகளும் உயரத்தாலும் ஆழத்தாலும் வேறு பட்டிருந்ததால், அவை எழுப்பும் நாதத்தை தொடர்ச்சியாகக் கேட்க முடிந்தது. அந்த இசையைக் கேட்பதற்கு நீங்கள் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும். அந்த இசை, திறந்த வெளியில் அந்தப் பழத்தோப்பில் நிகழ்த்தப்படும் வாத்திய விருந்தா. அந்த இசையை நீங்கள் கண்டுகொள்ள வேண்டும், கேட்க வேண்டும், ஓடும் நீரோடு சேர்ந்திருந்து அதைக் கேட்க வேண்டும். நீங்கள் அந்த வானமாக, பூமியாக, நெடிதுயர்ந்த மரமாக, பச்சை வயல்வெளியாக, ஓடும் ஆறாக, எல்லாமுமாக ஐக்கியமாக வேண்டும் - அப்போதுதான் அந்த இசையை நீங்கள் கேட்க முடியும்.

இசையைக் கேட்க அத்தகைய நிலைக்குப் போவது என்பது சிரமமான விஷயம் தான். சுலபமாக கச்சேரிக்கான நுழைவுச் சீட்டை வாங்கிக்கொண்டு, அரங்கில் அமர்ந்துக் கொண்டு, எல்லோருடனும் சேர்ந்து வாத்திய இசையையோ வாய்ப்பாட்டையோ கேட்பதில் சிரமம் ஏதுமில்லை. பாடல் குழுவினர் அதற்காக உழைத்து, உங்களுக்கு இசையை வழங்குகிறார்கள் - ஒருவர் பாட்டு எழுதுகிறார், மற்றொருவர் இசை அமைக்கிறார், இன்னொருவர் வயலின் வாசிக்கிறார், பாடகர் பாடுகிறார் - நீங்கள் இசையைக் கேட்க, பணம் கொடுத்து டிக்கெட் வாங்கினால் போதும். மிகச் சில விஷயங்களைத் தவிர, வாழ்க்கையில், கடவுளர்கள், கவிதைகள், அரசியல், இசை போன்ற அனைத்துமே இரண்டாம் தர, மூன்றாம் தர, நான்காம் தர இரவல் சிந்தனைகளாகவும் விஷயங்களாகவும் இருக்கின்றன.

நம் வாழ்க்கை, வெற்றுத்தனமாய் இருக்கிறது. எதை யாவது கொண்டு வெற்றுத்தனத்தை நிரப்பப் பார்க்கிறோம். இசையைக் கொண்டும், கடவுளரைக் கொண்டும் பாசத்தைக் கொண்டும் நிரப்ப முயல்கிறோம் - ஆனால், அவ்வாறு நிரப்புதலே மேலும் வெறுமையைக் கொணர்கிறது. அழகை விலை கொடுத்து வாங்க முடியாது. அழகையும் நற்பண்பை யும் இயல்பாய் பெற்றிருக்க மிகச் சிலரே விரும்புகின்றனர்; இரவல் சிந்தனைகளிலும் இரண்டாம் தர பொருட்களிலும் மனிதன் சுலபமாக திருப்தியடைந்து விடுகிறான்.

வாழ்க்கையின் வெறுமையைப் போக்க, நாம் அதில் நிரப்பிய அனைத்தையும் தூக்கி எறிவதே உண்மையான புரட்சி, மேலும், அது மட்டுமே புரட்சி. அப்புரட்சி ஏற்பட்டால் தான் மெய்ம்மையின் படைப்புத்திறன் வெளிப்படும்.

நீடிக்கும் தொடர்ச்சியை எல்லா விஷயங்களிலும் மனிதன் விரும்புவது விந்தைக்குரியது. தொடர்பில், சம்பிரதாய மரபில், மதத்தில், கலையில் மற்றும் அனைத்திலும் தொடர்ச்சியை விரும்புகிறோம். தொடர்ச்சி அறுபட்டு, புதியவொன்று துவங்குவதாக இருக்கவில்லை. புத்தகங்களோ, தலைவரோ, பின்பற்றுவதற்கு குருவோ, முன்மாதிரியாக விளங்கும் இலட்சியவாதியோ எதுவும் இல்லை என்ற நிலையில், ஏற்கனவே பெற்றிருந்த விஷயஞானத்தையும் அகற்றிவிட்ட போது, ஒருவர் முற்றிலுமாக தனித்து நிற்கிறார். அப்போது அவர் எதையும் ஆரம்பத்திலிருந்து துவங்கவேண்டியிருக்கும். விஷயஞானம் மற்றும் பற்றுதல்களைக் களைந்துவிடுவது என்பது தன்னார்வத்தால் இயல்பாக, முற்றிலுமாக நிகழவேண்டும். அப்படியில்லாமல் நிர்ப்பந்தப்பட்டு அந்நிலைக்குப் போனால், அவர் ஒருவிதமான மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி, பித்துப்பிடித்தவர் போலாகிறார்.

முற்றிலுமாகத் தனித்திருத்தல் என்பது மிகச் சிலருக்கே சாத்தியமானவொன்றாய் இருப்பதால், கலை, இசை, அரசியல், கடவுளர் போன்ற அனைத்து விஷயங்களிலும், உலகம் மரபினைக் கடைப்பிடிக்கிறது. பிரிவினையின் களமாய் இருக்கும் மரபினைக் கடைப்பிடிப்பது, தீராத துயரத்தைக் கொண்டு வருகிறது. தற்போது, உலகில் இவ்வாறாகத் தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. புதியன என்று எதுவுமில்லை. எதிர்ப்பும் மற்றும் எதிர்ப்பை எதிர்த்து எதிர்ப்பு என்பதாகவும் இருக்கிறது. மதம் என்று எடுத்துக்கொண்டால், பயம் எனும் பழைய சூத்திரமும் மற்ற கோட்பாடுகளும் தொடர்கின்றன. கலைத்துறை, புதியதாய் எதையாவது செய்யவேண்டும் என்ற முயற்சியில் ஈடுபடுகிறது. ஆனால், மனம் புதியதாய் மலரவில்லையே, என் செய்வது?

மரபுகளாலும், பயங்களாலும், விஷய ஞானத்தாலும் அனுபவங்களாலும் நிரப்பப்பட்டுள்ள பழைய மனமே, புதியதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி எடுக்கிறது. புதுமை மலர, மனம் தன் முடிச்சுகளை அவிழ்த்துவிட்டு தன்னை நிறை சூன்யமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே உண்மையான புரட்சியாகும்.

தென்புலத்திலிருந்து காற்று பலமாக வீசுகிறது. கருத்த மேகங்கள் குவிகின்றன. மழை பொழிகிறது. அனைத்தும் துளிர்க்கிறது. மழை நீரை எடுத்துக்கொண்டு, அனைத்தும் தங்களை புதுப்பித்துக் கொள்கிறது.

10. எங்கே பாதுகாப்பு/எதில் பாதுகாப்பு

இவ்விடத்திற்கு அருகில் வாழும் விவசாயி ஒருவரிடம் அழகான, சுறுசுறுப்பான முயல் ஒன்று இருந்தது.

உழவரின் மனைவி முயலைப் பிடித்துவந்து அவரிடம் கொடுத்தார். அருகிலிருந்த பெண்களில் ஒருவர் மட்டும் 'என்னால் இதைப் பார்க்க முடியாது' என்றார். விவசாயி, முயலைக் கொன்றார். சிறிது நேரத்திற்கு முன், கண்களில் ஒளியுடன் ஓடிக்கொண்டிருந்த அம்முயலை, பெண்கள் தோலுரித்தனர். உலகின் பிற பாகங்களைப் போன்றே, இங்கும் பிராணிகளைக் கொல்வது வழக்கத்தில் உள்ளது.

மதம், கொல்வதை தடை செய்யவில்லை. இந்தியாவில், குறிப்பாக தென்னிந்தியாவில், அந்தண சமூகத்தினரிடையே, 'கொல்வது மிகவும் கொடூரமானது, கொல்லக்கூடாது' என்று தம் பிள்ளைகளுக்கு பரம்பரை பரம்பரையாக பல நூற்றாண்டுகளாக சொல்லிக் கொடுத்து வருகின்றனர். பிள்ளைகளில் பலர் பெரியவர்களாக வளர்ந்து, சூழ்நிலைகளால் நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டு, தங்கள் கலாச்சாரத்தை வெகு சீக்கிரம் மாற்றிக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இப்போது அவர்கள் மாமிசம் உண்கிறார்கள், இராணுவ அதிகாரிகளாகி, மற்றவர்களைக் கொல்கிறார்கள், தாங்களும் கொல்லப் படுகிறார்கள். அவர்களின் விழுமியங்கள் திடுமென மாறிவிடுகிறது. பல நூற்றாண்டுகளாக வழக்கத்தில் இருந்த குறிப்பிட்ட கலாச்சார மரபு தூக்கியெறியப்பட்டு, புதிய மரபு துவங்கப்படுகிறது. எந்தவொரு வகையிலாவது, பாதுகாப்பு பெற்றிருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம், மனதில் மேலோங்கி இருப்பதால், பாதுகாப்பை அளிக்கும் எந்த வகைமுறைக்கும் மனம் எளிதில் சரிகட்டிக் கொண்டு இணங்கிவிடும்.

ஆனால், வாழ்க்கையில் பாதுகாப்பு என்று எதுவும் கிடையாது. இவ்வுண்மையை ஒருவர் உண்மையில் புரிந்து கொண்டால், அதற்கேயான வாழ்வுமுறையை உருவாக்கும் முற்றிலும் வித்தியாசமான மனோநிலை தோன்றும். அவ்வாழ்க்கைமுறையை புரிந்துகொள்ளவோ பாசாங்கு செய்து நடிக்கவோ இயலாது. நம்மால் செய்ய முடிந்ததெல்லாம், பாதுகாப்பு பற்றிய எண்ணத்தின் இயக்கத்தைப் புரிந்து கொள்வதும் அதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறுவது மட்டுமேயாகும். அப்புரிதலும் விழிப்புணர்வும் அதற்கே உரிய சுதந்திரத்தைக் கொண்டு வரும்.

இந்தப் பூமி, எழிலார்ந்தது. அதன் அழகைப் பற்றிய உணர்வு, எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உன்னிடம் அதிகமாய் உள்ளதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிக அழகுடன் அது தோன்றுகிறது. ஆஹா, எத்தனை வண்ணங்கள்! பச்சை நிறத்தில் தான் எத்தனை வகைகள்! விதவிதமான மஞ்சள்கள்! தனிமையில் பூமியோடு உறவாடுகையில் நாம் காண்பவை பிரமிப்பூட்டுபவை. பூச்சி வகைகள், பறவைகள், புல்வெளி, பல வகைப் பூக்கள், பாறைகள், வண்ணங்கள், மரங்கள் போன்றவற்றைத் தவிர, ஒருவர் விரும்பினால், எண்ணங்களைப் பற்றியும் அப்போது கண்டுகொள்ளலாம்.

எதனோடும் நாம் தனிமையில் இருப்பதில்லை. நம் விருப்பம் ஒன்றுடன் நாம் தனிமையில் இருப்பது சுலபம். உறுதிப்பாட்டால் அவ்விருப்பத்தை எதிர்க்காமலும், அதைச் செயலாக்கப்படுத்தாமலும் அவ்விருப்பம் பூர்த்தியாவதற்கு இடமளிக்காமலும், அவ்விருப்பத்தை, நியாயப்படுத்துவதற் காகவோ அல்லது கண்டனம் செய்வதற்காகவோ, அதன் எதிர்மறையை உருவாக்காமலும் அவ்விருப்பத்துடன் தனித்து இருங்கள். அவ்வாறிருப்பது, விநோதமான நிலைக்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும். அந்நிலை உங்கள் முயற்சியால் வந்ததல்ல.

மனவுறுதியே எதிர்ப்புணர்வையும் போராட்டத்தையும் உருவாக்குகிறது. விருப்பம் என்ற ஒன்றுடன் தனித் திருப்பதே, விருப்பத்தில் ஒரு அடிப்படை மாற்றத்தைக் கொண்டு வருகிறது. இவ்விஷயத்தை, விளையாட்டாக, எளிமையாக நடைமுறைப்படுத்திப்பார். அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை கண்டுபிடி; எதையும் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். ஆனால் இலகுவாகச் செய்யப்பார்.

11. உள்முகச்சுதந்திரம்

கல்வி என்று எந்த அர்த்தத்தில் சொல்கிறோம்? கல்விக் கூடங்களில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்கிறோம், வாழ்வாதாரத்திற்கு தேவையான தொழில் உத்திகளைக் கற்கிறோம், பின்னர் வெளியுலகை எதிர்கொள்ள அவிழ்த்து விடப்படுகிறோம். பிள்ளைப்பிராயத்திலிருந்தே, என்ன செய்ய வேண்டும், எதைச் சிந்திக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டு வளர்கிறோம். சமூகம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலின் தாக்கத்தால், உள்முகமாக, மிக ஆழமாகவே தளைபட்டிருக்கிறோம்.

மையக்கருவை தளைபடுத்தாமல், வெளிவட்டப் பாதையில் மட்டும் ஒருவருக்கு கல்வி புகட்ட முடியுமா என்று எண்ணிப் பார்க்கிறேன். மனிதன், உள்முகத்தில் சுதந்திரமாக எந்நேரமும் இருப்பதற்கு நம்மால் அவனுக்கு உதவ முடியுமா? சுதந்திரமாய் இருந்தால்தான், அவனால் படைப்பாற்றலோடும் அதனால் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ முடியும். சுதந்திரம் இல்லையென்றால், வாழ்க்கை, சிக்கல்க ளால் கோணலாகிப் போகிறது. உள்முகப் போராட்டங்களும் வெளிப்புறப் போராட்டங்களும் வாழ்வை நெரிக்கிறது.

தளைபடாமல் உள்முகச் சுதந்திரத்துடன் இருப்பதற்கு, அதீத கவனமும் விவேகமும் தேவை. உள்முகச் சுதந்திரத் தின் முக்கியத்துவத்தை யாரும் அறிவதில்லை. வெளிப் பகட்டிற்கு மட்டுமே கவனமும் அக்கறையும் காட்டுகிறோம். படைப்புத்திறன் பற்றி நமக்கு கவலையேதுமில்லை. இந்த அவல நிலை மாற, உள்முகச் சுதந்திரத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவர்களாகவும் அத்தகைய சுதந்திரத்தை தாங்களே பெற்றிருப்பவர்களாகவும் இருக்கும் ஒரு சிலராவது இருத்தல் வேண்டும். விந்தையான உலகம் இது!

முழுமையான அடிப்படை மாற்றம், உள்ளாழ் மனதில் ஏற்பட வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். உணர்வு நிலையில் வைராக்கியத்தோடு செய்யும் எந்தச் செயலும், உள்ளாழ் உணர்வறியாநிலையை தொட்டுவிட முடியாது. அந்நிலையின் வேட்கைகள், தேவைகள், மற்றும் உந்துதல்களை, பிரக்ஞையால் தீண்டமுடியாது.

பிரக்ஞையானது, சலனமேதுமில்லாமல் ஒடுங்கி, குறிப்பிட்ட வகைமுறை செயலுக்கு உள்ளாழ் மனதை நிர்ப்பந்திக்காமல் இருக்க வேண்டும். உணர்வறியா நிலைக்கென்று பிரத்யேகமான செயல்பாட்டுமுறை உள்ளது. அது, அதற்கான ஆதார அமைப்பிற்குள் இயங்குகிறது. வெளிமனத்தின் செயல் எதுவும் இந்த ஆதார அமைப்பினை உடைத்துவிட முடியாது. வைராக்கியம் என்பது வெளிப்புறச் செயல். இவ் விஷயத்தை உண்மையிலேயே கவனித்துப் புரிந்து கொண்டால், வெளிமனம் சலனமற்று இருக்கும். வைராக்கியத்தால் தோற்றவிக்கப்பட்ட தடைகள் இல்லாதொழிந்ததால், உள்ளாழ் மனம், தன்னுடைய குறைபாடுகளிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்வதை நம்மால் காண முடியும். இவ்வாறாக பரிணமிக்கும்போது தான், மனிதனின் பூரண இருப்பில், ஒரு புரட்சிகரமான அடிப்படை மாற்றம் தோன்றும்.

12. உண்மை கௌரவம்

கௌரவம் என்பது மிகவும் அரிய விஷயம். ஒரு நிறுவனம் அல்லது மரியாதைக்குரிய பதவி, ஒருவருக்கு கௌரவத்தை அளிக்கிறது. கோட்டுச்சட்டை அணிவது கௌரவமானது என்பது போல, கோட்டும் பதவியும் கௌரவத்தைக் கொடுக்கிறது. ஒரு சிறப்பு பட்டம் அல்லது பதவி, கௌரவத்தைக் கொடுக்கிறது. ஆனால், இந்தப் பட்டத்தை யும் பதவியையும் ஒருவரிடமிருந்து உருவி எடுத்து விடுங்கள், நிலைமை என்னவாகிறது பாருங்கள்!

உள்முகச் சுதந்திரத்தோடு ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவர் கொண்டிருக்கும் கௌரவத்தின் தன்மையை, மிகச் சிலரே கொண்டுள்ளனர். குறிப்பிடப்படும்படியான ஏதோ வொன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று மனிதன் ஏங்குகிறான். சமூகத்தால் மதிக்கப்படும் பதவியை அடைந்துவிட அவன் துடிக்கிறான். அறிவாளி, செல்வந்தர், மகான், விஞ்ஞானி என்பது போன்ற, சமூகத்தால் கௌரவிக்கப்படும் பல பிரிவுகளில் எதுவொன்றிலும் ஒருவர் பொருந்தமுடியாத நிலையில், அவர் சமூகத்தோடு இணைந்திராத விந்தை மனிதராகக் கருதப்படுகிறார்.

கௌரவம், தனக்கிருப்பதாக எவரும் பாவித்துக் கொள்ள முடியாது. அதை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முடியாது. தான் கௌரவமானவர் என்ற உணர்வோடு இருத்தல் என்பது, அற்பமானதும் சின்னத்தனமானதுமான சுயமதிப்பீடு ஆகும். கௌரவம் என்ற கருத்திலிருந்தே விடுதலை வாங்கித் தருவது, ஏதுமாய் இல்லாதிருத்தல். குறிப்பிட்ட அந்தஸ்தில் இருப்பதோ, அல்லது அந்தஸ்துடன் இருப்பதோ கௌரவம் என்பதாக இல்லை. அந்தஸ்து பெற்றுத்தரும் கௌரவம் நமக்கு இல்லாதிருப்பதே, நம் உண்மையான கௌரவம் ஆகும்.

உண்மையான கௌரவம், உள்முகச்செழுமை கொண்ட ஒருவரின் இருப்பு நிலையே. உண்மையான கௌரவத்தை எவராலும் எடுத்துக்கொண்டு போய்விட முடியாது. அது எப்போதும் உடனிருக்கும்.

தங்குதடையற்ற வாழ்வோட்டத்தை அனுமதிப்பதே உண்மையான விழிப்புணர்வாகும். மிச்சம் மீதி என்று எதையும் வைத்துக்கொள்ளாமல், வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தை நடத்த வேண்டும். சல்லடையில் சலிக்கும் போது, சிலவற்றை சல்லடைக் கண்கள் கீழே தள்ளுகிறது, மற்றவற்றை வைத்துக்கொள்கிறது. மனித மனமும் சல்லடையைப் போன்றே, சிலவற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு, மற்றவற்றை விட்டுவிடுகிறது. மனம் தன்னிடம் தக்க வைத்துக்கொள்பவை, அதன் விருப்பங்களின் அளவிற் கேற்றவாறு அமைகிறது.

விருப்பங்கள், எவ்வளவுதான் மேன்மையானதாகவும் உயரியதாகவும் இருந்தாலும், அவை மனதால் உருவாக்கப் பட்டவை என்ற காரணத்தால், அவை, அற்பமானவை, குறுகியவை. எதையும் இருத்திக் கொள்ளாமல், தடைகள் போடாமல், தெரிவுகள் செய்யாமல், வாழ்க்கையை சுதந்திரமாக நடத்திச் செல்வதே, முழுமையான விழிப்புணர்வாகும். நாம்

எப்போதும் தெரிவு செய்கிறோம், தக்கவைத்துக் கொள்கிறோம். முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை களை தெரிவு செய்து, அவற்றை நிரந்தரமாக தக்க வைத்துக் கொள்கிறோம். இவ்வாறு செய்வது, அனுபவத்தைப் பெற்றுத்தருவதாக எண்ணுகிறோம். அனுபவங்களின் பெருக்கத்தை, வாழ்வின் வளமை என்றழைக்கிறோம்.

ஆனால், வாழ்வின் வளமை என்பது அனுபவச் சேகரிப்பிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே. சேமிக்கப்பட்ட அனுபவம், அறிந்திராத நிலை தோன்றுவதை தடை செய்கிறது. அறிந்தவைகள், பெரிய பொக்கிஷமல்ல - ஆனால், மனம், அதைத் தொற்றிக் கொண்டிருக்கிறது, அதைச் சார்ந்திருக்கிறது. அறிந்தவைகளைச் சார்ந்திருப்ப தின் காரணத்தால், அறிந்திராதது அழிக்கப்படுகிறது, கறைபடுத்தப்படுகிறது.

வாழ்க்கை, ஒரு விநோதமான வியாபாரம். ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவனே மகிழ்ச்சியானவன்.

13. 'ஆதல்' என்ற யுத்தம்

உணர்ச்சி நிலைகள், பல்வகைப்பட்டது. நாம் உணர்ச்சி நிலைக்கு வயப்பட்டவர்கள், உணர்ச்சி நிலையின் பாதிப்பிலிருந்து ஒரு சிலரே தப்பித்துக் கொள்கின்றனர். உடல் நிலை காரணமாகத் தோன்றும் உணர்ச்சி நிலையாக ஒரு சிலருக்கும், மனநிலையைச் சார்ந்ததாகத் தோன்றும் உணர்ச்சி நிலையாக பிறருக்கும் உள்ளது. மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சி நிலை என்ற உச்சத்திற்கும் சோகமான உணர்ச்சி நிலை என்ற இறக்கத்திற்கும் ஊஞ்சலாடுவது நமக்குப் பிடித்திருக்கிறது.

உணர்ச்சி நிலைகளின் இயக்கத்தை நாம் வாழ்வியலின் அங்கமாகவே கருதுகிறோம். ஒரு வகை உணர்ச்சி நிலையிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாறுகிறோம். ஆனால், இந்த உணர்ச்சிப் போராட்டங்களில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் ஒரு சிலரே தப்பிக்கின்றனர். அத்தகையவர்கள் 'ஆதல்' என்ற யுத்தத்தில் ஈடுபடுவதில்லை. எனவே, உள்முகத்தில் நிலைமாறாத் தன்மையுடன் அவர்கள் இருக்கிறார்கள். அத்தன்மை, விருப்பத்தின் விளைவாக வருவதில்லை. அதை முயற்சி செய்து வளர்த்துக் கொள்ளவும் முடியாது. தீவிரமான ஆர்வத்தின் தன்மையாக அது இல்லை. விருப்பம், முயற்சி மற்றும் ஆர்வத்தின் விளைவாகவும் அது இல்லை. விருப்பத்தின் செயல்பாடு ஓய்ந்தால் மட்டுமே, உள்முக நிலைமாறாத்தன்மை ஒருவரிடம் உண்டாவது சாத்தியப்படும்.

செல்வம், மனிதனைக் கெடுக்கிறது. செல்வந் தர்களுக்கே பிரத்யேகமான ஒரு மமதை இருக்கிறது. எங்கோ சில விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம் - ஆனால், பொதுவாக, எல்லா நாடுகளிலும், கடவுள் உட்பட, எல்லாவற்றையும் தலைகீழாக அவர்கள் விருப்பப்படி மாற்றி விடமுடியும் என்ற தோரணையில் சூழலை அமைத்துக் கொண்டு செல்வந்தர்கள் வாழ்கிறார்கள். அவர்கள் விரும்பும் கடவுளை அவர்களால் வாங்கமுடியும்.

செல்வம் என்பது பணமும் உடைமைகளும் மட்டுமே என்றில்லை. செயலாற்றல் திறமும் செல்வமாகக் கருதப் படுகிறது. செயலாற்றல் திறன், ஒரு விதமான சுதந்திர வுணர்வை, திறனுடையவருக்குத் தருகிறது. செயலாற்றல் திறன் கொண்டவர், மற்றவர்களை விட தான் மேம்பட்டவர் என்றும், தான் வித்தியாசமானவர் என்றும் எண்ணிக் கொள்கிறார். இவ்வாறு எண்ணுவதால், உயர்வு மனப் பான்மையோடு இருக்கிறார். மீதிப்பேர் திண்டாடுவதை, நன்றாக ஒய்வாக உட்கார்ந்து கொண்டு அவர் வேடிக்கைப் பார்க்கிறார். ஆனால், தன் மனதின் இருட்டையும் தன்னைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாமல் இருப்பதையும் பற்றிய விழிப்புணர்வே இல்லாமல் அவர் வாழ்கிறார்.

பணமும் செயலாற்றல் திறனும் விழிப்புணர்வு பெறுவதிலிருந்து தப்பித்தோட தகுந்த வழியைக் காண்பிக்கின்றன. தப்பித்தல் என்பது ஒரு வகை எதிர்ப்புணர்வு. எதிர்ப்புணர்வு, அதற்கான பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது. வாழ்க்கை, ஒரு விநோதமான வியாபாரம். ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவனே, மகிழ்ச்சியானவன்.

14. உண்மையில் எளிமை என்பது...

அன்றாட விவகாரங்களை பெரிதுபடுத்தி சிரமப்படாமல், எளிதாக எடுத்துக்கொள். ஆனால், உள்முகத்தில் முழுமை யுடனும் விழிப்போடும் இரு. மனதின் செயல்பாட்டை பற்றியும் உன்னைப் பற்றியும் பூரண விழிப்புணர்வோடு அனைத்து நேரங்களிலும் இரு - ஒரு கணம்கூட, அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமலிருந்து விடாதே – அவை நழுவிப் போக அனுமதிக்காதே. அவ்வாறிருப்பதே, ஒன்றிரண்டு விஷயங்களுக்கு மட்டும் விழிப்புணர்வு என்றில்லாது, அனைத்து விஷயங்களுக்கும் மென்மைவுணர் வோடு இருப்பது என்றாகிறது.

அழகிற்கு உணர்ச்சி மென்மையுடனும், ஆனால், விகாரத்திற்கு எதிர்ப்புணர்வுடனும் உணர்வது, போராட்டத் தைக் கொணரும். 'இது நல்லது', 'அது கெட்டது', 'இது கறுப்பு', 'அது வெள்ளை' என்பது போல், சதா தராதரம் பிரித்துக்கொண்டும், ஒப்பிட்டு பார்த்துக் கொண்டும், எடை போட்டுக் கொண்டும் கணக்கு பார்த்துக் கொண்டும் இருக்கும் மனதின் செயல்பாட்டை, கவனமாய் பார்ப்பதால் நம்மால் மனதைப் பற்றி அறிய முடியும்.

மனம் ஓயாமல் அலை பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. எதையும் நல்லது / கெட்டது என்று தீர்ப்பு வழங்காமலும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து எடை போடாமலும், மனம், விழிப்போடு ஒன்றைப் பார்த்தறிய முடியுமா-? ஒன்றை, 'இது அப் பெயரினது' என்று சொல்லி கடந்த கால ஞாபகங்களினூடே பார்க்காமல், அதை உள்ளவாறு பார்த்தறி – இவ்வாறு செய்ய மனதால் முடியுமா என்று பார்.

மனம், தானே தன்னை கவனிக்கட்டும். வலியுறுத்த வேண்டாம், சிரமப்படாமல் எளிதாக, விளையாட்டாக செய்துப் பார்.எளிமையாக இருக்க விரும்புகிறவர்கள், அவ் வாறிருக்க அவர்கள் எடுக்கும் முயற்சியை, வெளியிலிருந்து தொடங்குகிறார்கள். பந்தபாசங்களை நீக்கி குடும்பம், உறவு ஆகியவற்றை துறந்து, அவர்கள் தங்கள் முயற்சியை துவங்குகிறார்கள். ஆனால், உள்முகத்தில் அவர்களின் இருப்பு, முன்பிருந்ததைப் போலவே சிக்கல்களுடன் இருக்கிறது.

உள்முகத்தில் எளிமை வரின், வெளியில் அது தானே வரும். மேலும்மேலும் வேண்டும் என்ற உந்துதலிலிருந்து விடுதலைப் பெற்றிருப்பதே, உள்முக எளிமை. இவ்வாறு சொல்வது, 'உள்ளதை' வைத்து திருப்தியடைதல் என்று பொருள்படாது. எதிர்கால மேன்மை, வளர்ச்சி மற்றும் இலக்கை எட்டுதல் போன்ற வகையில் சிந்திக்காமல் இருப்பதே, மேலும் வேண்டும் என்ற உந்துதலிலிருந்து விடுதலைப் பெறுவதாகும்.

எளிமையாக இருத்தல் என்பது, முயற்சிகளின் பலன்கள் எதுவாயிருப்பினும், அதனால் தாக்கமடையாத, அனைத்து வித பலன்களினின்றும் விடுதலையுற்ற மனதைக் கொண்டிருப்பதாகும். மேலும், அனைத்து விதப் போராட்டங் களையும் வெளியேற்றி விட்ட மனதோடு இருப்பதுவே எளிமையான வாழ்க்கையாகும். இதுவே உண்மையான எளிமை.

அழகிற்கும் விகாரத்திற்கும் இடையே மனம் எப்படி போராடுகிறது? ஒன்றைப் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றதை தள்ளி வைக்கிறதா? இந்தப் போராட்டம் மனதிற்கு மென்மை உணர்வு இல்லாமல் செய்துவிடுகிறது. அதை குறுக்கி தனிப்பட்டதாக்குகிறது. அழகு மற்றும் விகாரம் ஆகிய இரண்டையும் பிரிக்கும் வரம்புகோட்டை வரையறுக்க மனம் எடுக்கும் எந்த முயற்சியும், ஒன்று, அழகின் அங்கமாகவோ அல்லது விகாரத்தின் அங்கமாகவோதான் இருக்க முடியும்.

எவ்வளவுதான் முயன்றாலும், எண்ணம், அது உருவாக்கும் எதிர்மறைகளிலிருந்து விலகிவர முடியாது. எண்ணம் உருவாக்கியதே அழகு மற்றும் விகாரம், நல்லது மற்றும் கெட்டது. ஆக, எண்ணம், தன் செயல்பாடு களிலிருந்து விடுதலை பெற முடியாது. ஆனால் மனதிற்கு சாத்தியப்படுவதாக இருப்பது எது என்றால் சலனப்படாமல், தெரிவு செய்யாமல் இருக்கலாம். தெரிவு செய்வது என்பது போராட்டம். தெரிவு செய்வதால், மனம், மீண்டும் தான் உருவாக்கிய சிக்கல்களுக்குள் மாட்டிக் கொள்கிறது. இருமை நிலையிலிருந்து விடுபடுவதே, மனதிற்கு அமைதியை நல்கும்.

15. விருப்பம் ஓய்ந்த நிலை

உலகில் பெருமளவிற்கு அதிருப்தி நிலவுகிறது. பொதுவுடைமை கொள்கையோ அல்லது மற்ற வேறு கொள்கைகளோ, பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையும் தீர்த்து விட முடியும், அதிருப்தியை விரட்டிவிட முடியும் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால், கொள்கைகளால் என்றுமே அதைச் சாதிக்க முடியாது. கம்யூனிஸமோ அல்லது நிறுவப்பட்ட மதங்களின் கோட்பாடுகளோ, அதிருப்தியை ஒழித்துவிட முடியாது. அதிருப்தியை அடக்கப் பார்க்கலாம், அதை வடிவமைக்கப் பார்க்கலாம், அதற்கு ஒரு அர்த்தத்தைக் கொடுக்கப் பார்க்கலாம் - ஆனால் அது, இருந்து கொண்டே தானிருக்கும். அதிருப்திப்படுவது, சரியல்ல என்று ஒருவர் நினைத்தாலும், அதை அவரால் அகற்ற முடிவதில்லை. அதிருப்தியை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எதையும் புரிந்து கொள்வதற்கு, அதை கண்டனம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். எனவே, அதிருப்தி என்ற விஷயத்தைப் பற்றி ஆழமாக எண்ணிப் பார், அந் நிலையை மாற்றவேண்டும் என்ற விருப்பமோ அதை ஒரு வழியில் கொண்டு செல்லவேண்டும் என்ற எண்ணமோ இல்லாமல் அதைக் கவனி. அதிருப்தியின் இயக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு அதன் வழிகளை பார்த்தறியவும். தனித்து அதனுடனிரு.

மனம் தனித்திருக்கும்போது, சுதந்திரம் பிறக்கிறது. வேடிக்கைக்காக, எண்ணங்கள் அனைத்தையும் ஒதுக்கி விட்டு, மனதை அசைவற்று வைத்திருக்கப் பார் - இதை பெரிய விஷயமாக்க வேண்டாம். மனதை சலனமில்லாமல் வைத்திருப்பதற்கு போராடாதே. இயல்பாக இரு - ஆனால் விழித்திரு. மனம் தானே அடங்கட்டும்.

விருப்பங்கள் நிறைவேற வேண்டும் என்ற தேடுதல் இருக்கும்வரை, மன உளைச்சல் இருந்தே தீரும். விருப்பங்கள் நிறைவேறுவதால் கிடைக்கும் இன்பம் என்றென்றும் கிடைக்க வேண்டும் என்பது நம் நிலையான ஆசை. இன்பம் முடிவுற்றால், வேதனையளிக்கும் மனஉளைச்சல் உண்டாகிறது. ஒன்று நிறைவேறாவிட்டால், வேறொரு திசையில் திருப்தியடைய மனம் முயற்சிக்கிறது. மீண்டும், மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறது. தனிமை,

பிரிவு, ஒதுக்கப்படுதல் போன்ற உணர்வுகளைக் கொண்ட தன்னுணர்வின் இயக்கமாக, மன உளைச்சல் இருக்கிறது.

மன உளைச்சலிலிருந்து தப்பிக்க, மனமானது, வேறு விதங்களில் திருப்தி பெற விரும்புகிறது. விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல் என்ற போராட்டமானது நிறை வேறுவதால் இன்பம், இன்பம் முடிவுறுவதால் மன உளைச்சல் என்ற இருமை நிலையைக் கொணர்கிறது. நிறைவேற்றிக் கொள்ளல் என்பதின் பயனற்ற தன்மை யையும், அது எப்போதும் மன உளைச்சலோடு கூடியது என்ற உண்மையையும் மனம் பார்த்தறியும்போது தப்பித்தலுக்கு வழியேதுமற்ற தனிமை நிலையைப் பெறுகிறது. அத்தகைய நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே, நிறைவேற்றிக்கொள்ளல் என்ற விருப்பத்திலிருந்து, மனம் விடுதலைப்

பெற முடியும். நிறைவேற்றிக் கொள்ளவேண்டும் என்ற விருப்பம்தான், பிரிவினையின் காரணமாகிறது. மன உளைச்சல் என்பது பிரிவினை, பிரிந்து வாழ்தல்.

உனக்கு எந்த விதமான அதிர்ச்சிகளும், விரைவில் மறையக்கூடிய ஒன்று கூட, இப்போது ஏற்படக் கூடாது. இவ்விதமான எதிர்வினை உணர்வுகள், அவற்றின் மோசமான விளைவுகளால் உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கிறது. உள்முகமாக உறுதியானவராக இரு. உறுதியுடனும் தெளிவுடனும் இரு.

பூரணத்துவத்துடன் இருக்க முயற்சி செய்வது போதாது - பூரணத்துவத்துடன் இரு. எவரையும், எதனையும், எந்த அனுபவத்தையும், எந்த ஞாபகத்தையும் சார்ந்திராதே. எவ்வளவு தான் இனிமையான நாட்களாக கடந்த காலம் இருந்திருந்தாலும், அக்கடந்த காலத்தைச் சார்ந்திருப்பது, நிகழ்காலத்தின் முழுமையைத் தடுப்பதாகவே உள்ளது. விழிப்புணர்வுடனிரு. ஒரு நிமிடத்திற்கு இருக்கும் விழிப்புணர்வுதான் என்றாலும், அதுவும் முழுமையோடு இருக்கட்டும், கூறுபடாததாய் இருக்கட்டும்.

தூக்கம், அவசியமானது. பிரக்ஞை மனதால் தொடவோ அனுபவிக்கவோ முடியாத அறிந்திராத ஆழங்களை, தூக்கத்தின்போது ஒருவர் தொடுவதாகத் தோன்றுகிறது. தூக்கத்தில் தொடப்பட்ட, பிரக்ஞைக்கும் உள்ளாழ் மனதிற்கும் அப்பாற்பட்ட, அசாதாரண உலகின் அனுபவங்களை நினைவுகூர முடியாவிட்டாலும், தூக்கத்தில் அனுபவித்த அனுபவங்களின் தாக்கத்தை, ஒட்டுமொத்த உணர்வுகளில் உணர முடிகிறது.

இவ்விளக்கம் தெளிவாக இல்லை - இருப்பினும் இதைப் படித்து, எளிய முறையில் பரிசீலித்து பார். ஒரு சில விஷயங்களை தெளிவாகப் புரியவைக்க முடியாது என்று நான் நினைக்கிறேன். புரிய வைப்பதற்கான சரியான வார்த்தைகள் போதுமான அளவிற்கு இல்லை - ஆனாலும், அம்மாதிரியான விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

வியாதிகளற்ற, ஆரோக்கியமான தேகம் எல்லோருக்கும் அவசியம் - அதிலும் குறிப்பாக, உனக்கு அவசியம் தேவை. களிப்பூட்டும் ஞாபகங்களையும் உருவகங்களையும், தன்னிச்சையாக, இலகுவாக ஒதுக்கி வைத்துவிடு. அவ்வாறு செய்வது, உன் மனதிற்கு விடுதலையளிக்கும். மெய்ம்மை யைப் பெறுவதற்கு ஏதுவாக மனம் மாசற்றிருக்கும்.

தயவுசெய்து, இதைக்கவனத்துடன் படி. ஒவ்வொரு அனுபவமும், ஒவ்வொரு எண்ணமும் எழும்போது, அவைகள் அன்றைய தினமே, அந்த நிமிடத்திலேயே முற்று பெற வேண்டும். முடிவுறா எண்ணங்களின் காரணமாக, மனம், அந்த எண்ணங்களுக்கான வேரை வியாபிக்கச் செய்கிறது - எனவே, எண்ணம் முடிவுற வேண்டும். எண்ணம் முடிவுற வேண்டியது மிகவும் முக்கியம் - ஏனென்றால், அதுவே உண்மையான சுதந்திரம் ஆகும். இந் நிலையில், சார்ந்திருத்தல் என்பது இல்லை. சார்ந்திருத்தல், வேதனையளிக்கிறது, உடல்நலத்தைக் கெடுக்கிறது, மனோரீதியாக எதிர்ப்புணர்வை வளர்க்கிறது. நீ சொன்னது போல, எதிர்ப்புணர்வு, பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது, சாதிக்க வேண்டும், சிறந்திருக்க வேண்டும் என்பது போன்ற இலக்குகளை அடைவதற்கான போராட்டங்களை உண்டாக்குகிறது.

தேடுதல் என்பதில் போராட்டம், கடும்முயற்சி, ஊக்கம் போன்றவை அடங்கியுள்ளது. கடும்முயற்சி மற்றும் போராட்டம், மன உளைச்சலில் முடிவடைகிறது. 'எனக்கு அந்தப் பொருள் வேண்டும்' அல்லது 'நான் அதுவாக'ஆதல்' வேண்டும்' போன்ற தேடல்களில் வேதனைதான் மிஞ்சுகிறது. வேண்டியதை அடைய மேற்கொள்ளும் முயற்சியில், 'மேலும் அதிகமாய் வேண்டும்' என்ற ஏக்கம், ஆசை அதிகரிக்கிறது. வேண்டுவது கிடைப்பதில்லை -

அதனால், எப்பொழுதுமே சாதிக்க முடியாமல் தடைபட்டுப் போன உணர்வோடு வாழ வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வுணர்வு, வேதனையை அளிக்கிறது. எனவே, வேறு வகையான விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வழிக்கு மாறுகிறோம். அவ்வழியும், அதனுடைய தவிர்க்க முடியாத விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கிறது.

போராட்டம் மற்றும் முயற்சி உண்டாக்கும் விளைவுகள் ஏராளம். அடைய வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏன் வருகிறது? மனம் ஏன் சதா எதையாவது அடைந்துவிட துடிக்கிறது?

எது மனதை அவ்வாறு தூண்டுகிறது? தேடியலைந்து கொண்டிருப்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உனக்கு இருக்கிறதா? தேடியலையும் பொருள் காலத்திற்கு காலம் வித்தியாசப்படும். மன உளைச்சலையும், வேதனையையும் அளிக்கும் தேடியலைதலின் உட்கருத்தை உன்னால் காண முடிகிறதா?

ஒன்றைத் தேடி அடைவது மிகவும் திருப்தியளிக்கும் விஷயமாகும். ஆனால், அந்தச் சாதனையின் பெருமையி லேயே மூழ்கிப் போகும் தேக்கம், சாதனை செய்ததால் பெற்ற மகிழ்ச்சி, சாதனை முறியடிக்கப்படுமோ என்ற பயம், அதன் வளர்ச்சி மற்றும் பரிணாமம் பற்றிய எண்ணங்களும் கூடவே வரும்.

நீ தேடியலைகிறாய் என்ற விழிப்புணர்வு உனக்கு இருப்பின், தேடியலையாமல் இருப்பது உன் மனதிற்கு சாத்தியப்படுமா? தேடியலையாத மனதின் உடனடியான, யதார்த்தமான எதிர்வினை என்னவாக இருக்கும்?

இக்கருத்துடன் விளையாடிப் பார். எதையும் வலுக் கட்டாயமாகச் செய்யாதே. குறிப்பிட்ட அனுபவங்களை அனுபவிக்க, மனம் தன்னை கட்டாயப்படுத்துவதை அனுமதிக்காதே. அவ்வாறு கட்டாயப்படுத்துவது, பொய்த் தோற்றங்களை உருவாக்கும்.

இறக்கும் தறுவாயிலிருந்த ஒருவரை நான் பார்க்க நேர்ந்தது. மரணத்தைக் குறித்து நாம் எவ்வளவு பயப்படுகிறோம்! வாழ்க்கையைப் பற்றியும் பயப்படுகி றோம்! எவ்வாறு வாழவேண்டும் என்று உண்மையில் நமக்குத் தெரியாது. துக்கத்தைப் பற்றி அறிந்துள்ளோம். மரணம் என்பது இறுதியில் வரும் துக்கம். வாழ்வது, சாவது என்று வாழ்வை நாம் இரண்டாகப் பிரித்துள்ளோம். பிரிவும் தனிமையும் மரணம் தரும் வலிகள்.

வாழ்வும் மரணமும் ஒரே இயக்கம்தான், தனித்தனியான நிலைகள் அல்ல. வாழ்வது என்பது ஒவ்வொரு நாளும் அன்றைய அனுபவங்களுக்கும் ஞாபகங்களுக்கும் இறந்து, ஒவ்வொரு நாளும் புதியதாய் பிறப்பது என்றாகும். இவ்வாசகம், ஏதோ சூத்திரம் அல்ல - அவ்வாறு உண்மையில் வாழ்ந்து, அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். 'இவ்வாறு இருக்கவேண்டும்', 'அவ்வாறு ஆகவேண்டும்' என்ற ஓயாத விருப்பங்கள், நம் இருப்பை குலைத்துவிடுகிறது.

மனநிறைவு, நிறைவேற்றல், அறிவுபூர்வமான தீர்மானங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து முற்றிலும் வித்தியாச மானது நம் இருப்பு (being) 'தான்' என்பதை அறியாதது 'இருப்பு'. போதை மருந்து, பேரார்வம், ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, தன்னை முழுமையாக ஒன்றோடு அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளல் போன்றவை விருப்பப்பட்ட மனோநிலையைக் கொணரலாம் - ஆனாலும், அப்படி வந்த நிலை, தன்னுணர்வு நிலையாகவே உள்ளது. உண்மை இருப்பு, விருப்பம் ஓய்ந்து போவதில்தான் உள்ளது. இந்தக் கருத்துகளுடன் விளையாடிப் பார், ஆனந்தமாகப் பரிசீலனை செய்துப் பார்.

16. சுய இருளில் வாழும் மனிதன்

இளங்காலைப்பொழுது. மேகங்களற்ற நீலவானம், பரிசுத்தமாக, நளினத்துடன் இருந்தது. எல்லா மேகங்களும் எங்கோ போய்விட்டாற் போலிருந்தது. ஆனால், பொழுது வளரவளர, அவை திரும்ப வரக்கூடும். மழை, குளிர், சூறாவளி என்றிருக்கும் இந்தப் பருவக் காலத்திற்கு பிறகு, வஸந்தம் மீண்டும் குபீரெனப் பாய்ந்து வரும். குளிர்க் காற்று அடித்து கொண்டிருந்தாலும், இப்போதும் வஸந்தம் மென்மையாக இருந்து வருகிறது. வஸந்தம் முழுமையாக மலர்ந்து விட்டால், ஒவ்வொரு இலையும் அரும்பும் ஆனந்தப்படும். பூமிதான் எத்தனை கொள்ளையழகு! பாறைகள், சிற்றாறுகள், மரங்கள், பசும்புல், மலர்கள், இன்னும் கணக்கிலடங்காத பலவற்றை பூமித்தாய் பெற்றுத் தருகிறாள் - பூமியிலிருந்து தோன்றுபவை எத்தனை அழகானவை!

மனிதன் மட்டும் துயரப்படுகிறான், அவன் மட்டும் அவனுடைய வர்க்கத்தையே அழிக்கிறான்; அவன் மட்டும் அடுத்தவரை சுரண்டுகிறான், கொடூரமாய் நடத்துகிறான், அழிக்கிறான். அவன் மிகுந்த துக்கத்தில், மிகுந்த வேதனையில் வாழ்கிறான். அவன் மிக அதிக அளவில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை கண்டுபிடிக்கிறான், காலத்தையும் வான்வெளியையும் வெற்றி கொள்கிறான். அவனுக்கு அபரிமிதமான செயலாற்றல் திறன் இருக்கிறது; அழகான ஆலயங்கள், மாதா கோயில்கள், மசூதிகள் ஆகியவற்றிற்கு அவன் சொந்தக்காரன்.

இருப்பினும், மனிதன், சுயஇருளில் வாழ்கிறான். அவனுடைய கடவுளர்களே, அவனுடைய பயங்களாகவும், அவனுடைய அன்பே, அவனின் வெறுப்பாகவும் உள்ள அவல நிலை. யுத்தங்களும் பயங்களும் இல்லாத எவ்வளவு மகோன்னதமான உலகாக நம்மால் இதை மாற்ற முடியும்! ஆனால் அவ்வாறு ஊகிப்பதால் மட்டுமே என்ன பயன்? ஒரு பயனும் இல்லை.

தவிர்த்து விட முடியாத அதிருப்தியாக இருக்கும் மனநிறைவின்மை தான் மெய்ம்மையான ஒன்று. அது விலை மதிப்பற்ற பொக்கிஷம், விலையுயர்ந்த ஆபரணம். ஆனால், அதைக் கண்டு பயப்படுகிறோம், அதைச் சிதறடிக்கிறோம், குறிப்பிட்ட பலனைப் பெற மட்டுமே அதை உபயோகிக்கிறோம்.

அதிருப்தியைக் கண்டு மனிதன் பயப்படுகிறான். ஆனால், அதுவோ விலைமதிப்பற்ற அரிய ஆபரணம். அதனோடு கூடி வாழ்; அதன் இயக்கத்தில் குறுக்கீடு செய்யாமல் தினம்தினம் அதைக் கவனமாய் பார். அவ்வாறு செய்வதால், அதிருப்தி நிலை, அக்கினிப் பிழம்பாய் இருந்துகொண்டு, தேவையற்றவைகளை, அழுக்குகளை சுட்டெரித்து, அளவிடற்கரியதை மட்டும் நிலைக்கச் செய்யும். விவேகத்துடன் இதைப் படித்தறியவும்.

தேவைக்கு அதிகமாகவே செல்வந்தரிடம் செல்வம் குவிந்திருக்கிறது. ஏழையோ, பசியால் வாடுகிறார், உணவிற்காக அலைகிறார், வாழ்நாள் பூராவும் உழைக்கிறார், போராடுகிறார். ஏதுமாய் இல்லாதிருப்பவர், தானே நல் வாழ்வை அமைத்து கொள்கிறார்; இல்லையென்றால், வாழ்க்கையே செழுமையையும் படைப்பாற்றலையும் கொண்டுவர,

வாழ்க்கையை அனுமதிக்கிறார். உலகப் பொருட்கள் அத்தனையும் பெற்றிருக்கும் மற்றொருவரோ அனைத்தையும் வீணடிக்கிறார், சருகாய் உலர்ந்து போகிறார். ஒரு காணி நிலத்தை ஒருவரிடம் அளித்தால், அதை அவர் பண்படுத்தி, செழுமையாக்கி, அழகாக்கி, விளைச்சல் நிலமாக்குகிறார் - ஆனால், வேறொருவர், கிடைத்த நிலத்தைக் கவனிக்காமல் அலட்சியப்படுத்தி அதை பாழ் நிலமாக்கி சாகடித்து, தானும் சாகிறார்.

நம்மிடம் அளவிட முடியாத அளவிற்கு பல்வகை செயலாற்றல் திறன் இருக்கிறது. அவ்வாற்றலால், ஒன்று, பெயரற்றதும், காலத்திற்கு அப்பாற்பட்டதுமான பேருண்மையை கண்டுகொள்ளலாம், அல்லது, நரகத்தை பூமியில் உருவாக்கலாம்.

வெறுப்பையும் விரோதத்தையும் வளர்ப்பதையே மனிதன் தேர்ந்தெடுக்கிறான். பிறரை வெறுப்பதும், பிறர் மீது பொறாமை கொள்வதும் சுலபமானச் செயல்கள். மேலும் கூடுதலானச் செல்வம் வேண்டும் என்ற கோரிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள சமூகத்தில், தனி மனிதர்கள், எல்லா வகையான சேகரிப்புகளை செய்வதற்கும் தாழ்ந்து விடுகிறார்கள். இக்காரணங்களினால், வாழ்க்கை, என்றென்றும் தொடரும் போராட்டங்கள் என்றாகி விடுகிறது. சேகரித்தல் என்பது நியாயப்படுத்தப்படுகிறது; மேன்மையானதாகவும் அது கருதப்படுகிறது.

போராட்டங்களற்ற, தெரிவுகள் செய்யப்படாத, ஆசைகள் இல்லாத வாழ்க்கையில், மிகுந்த செழுமை உள்ளது. ஆனால், நம் ஒட்டுமொத்த பண்பாடானது, போராட்டம் மற்றும் விருப்பச் செயல்பாடுகளின் விளைவாக இருப்பதால், அத்தகைய செழுமை மிக்க வாழ்க்கை என்பது அடைவதற்கு கடினமானதாகவும் சாத்தியமற்றதாகவும் உள்ளது. பெரும்பாலும் நம்மனைவருக்கும், விருப்பத்தின் செயல்பாடு நின்றுவிட்டால், ஏதோ உயிரே போய்விடுவது போலிருக்கிறது. ஏதோவொரு இலட்சியத்தை கொண்டிருக்க வில்லையென்றால், வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாக நமக்குத் தோன்றுகிறது.

விருப்பங்கள் மற்றும் தெரிவுகள் இல்லாத வாழ்க்கை என்று ஒன்றிருக்கிறது. விருப்பங்கள் முடிவிற்கு வரும்போது, விருப்பங்கள் மற்றும் தெரிவுகள் அற்ற வாழ்க்கை தோன்றுகிறது. இதைப் படிப்பதற்கு உனக்கு பிரச்சினை ஏதுமிருக்காது என்று நினைக்கிறேன். இதைப் படிப்பதற்கு நீ முன்வந்தால், அவசியம் படி, மேலும் மகிழ்ச்சியுடன் அது கூறும் சேதியைக் கேள்.

17. நம் மகிழ்ச்சி பிறர் கையிலா/ஆழ்ந்த அமைதி பெற்றுத் தரும் அதிசயங்கள்

மேகங்களை கிழித்துக்கொண்டு, வெளியே வர, கதிரவன் முயற்சிக்கிறது. நண்பகல் வாக்கில் அவ்வாறு செய்ய, கதிரவனால் முடியலாம். ஒரு நாள் வஸந்தம் போலிருக்கிறது... ஆனால் மறுநாளே குளிர்காலம் வந்துவிட்டாற் போலிருக்கிறது. வானிலை, மனிதனின் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் உணர்ச்சி நிலையை சுட்டிக் காட்டும் குறியீடு போலிருக்கிறது. உச்சத்திற்கும் அடி மட்டத்திற்கும் என மேலும் கீழும் போய்க் கொண்டும், இருட்டிற்கும் தற்காலிக வெளிச்சத்திற்கும் இடையே ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சி நிலையை, மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் வானிலையோடு ஒப்பிடலாம்.

சுதந்திரம் அவசியம் வேண்டுமென்று ஆசைப் படுகிறோம். ஆனால், நம்மை அடிமைப்படுத்தும் விஷயங்கள் அனைத்தையும் நாம் செய்கிறோம் - இது என்ன விந்தை! புதியவொன்றை தொடங்கவேண்டும் என்ற தன்னூக்கம் அனைத்தையும் நாம் இழந்து விட்டோம். எதற்கும் பிறர் உதவியை நாடுகிறோம். நமக்கு வழிகாட்டவும், உதவி செய்யவும், நாம் அமைதியோடு இருக்கவும், நாம் ஈகை குணம் கொண்டவராய் இருக்கவும், நாம் பிறர் உதவியை நாடுகிறோம். குருமார்கள், தேவதூதர்கள், இரட்சகர்கள், முகவர்கள் போன்றவர்களின் உதவியை நாடுகிறோம்.

ஒருவர் சிறந்த பாடலை எழுதுகிறார் - மற்றவர் அதை பாடுகிறார், வாத்தியத்தில் வாசிக்கிறார் - எழுதப்பட்ட பாடலை, தான் புரிந்துகொண்டவாறு, பாடகர் பாடுகிறார் - அதை, ரசித்தோ, விமர்சித்தோ, நாம் கேட்கிறோம். நடிக்கும் நடிகர்களையும், விளையாடும் கால்பந்தாட்டக்காரர்களை யும், இன்ன பிறவற்றையும் பார்க்கும் பார்வையாளர்களாக நாம் இருக்கிறோம். கவிதைகள் பிறரால் எழுதப்படுகின்றன - நாம் அதைப் படிக்கிறோம். பிறரால் தீட்டப்பட்ட ஓவியத்தை நாம் பிரமித்து வாய்பிளந்து பார்க்கிறோம். நம்மிடம் எதுவுமில்லை என்பதால், நம்மை மகிழ்விக்கவும், ஊக்குவிக்கவும், வழிநடத்தவும், காப்பாற்றவும் பிறரை நாடுகிறோம்.

இன்றைய நாகரீகம், நம் படைப்பாற்றல் திறனை முழுவதுமாக இல்லாமல் செய்து, நம்மை தாழ்வுறச் செய்கிறது. உள்முகமாக வறியவர்களாக இருக்கும் நாம், மேம்பட மற்றவர்களை நாடுகிறோம் - மற்றவர், நம் நிலையை அவருக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு நம்மைச் சுரண்டுகிறார் - நாம், அவர் நிலையை நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்கிறோம்.

பிறரைச் சார்ந்திருப்பதிலிருக்கும் பல்வேறு பாதகங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெற்று, சார்ந்திருப்பதி லிருந்து நாம் பெறும் விடுதலையே, நம் படைப்பாற்றல் திறனுக்கான ஆரம்பமாகும். பிறரை எதிர்பார்ப்பதிலிருந்து பெறும் விடுதலையே, உண்மையான புரட்சியாகும். அது சமூக சீர்திருத்தங்கள் அல்லது பொருளாதார சீர்திருத்தங்கள் போன்று, போலியான புரட்சியாக இருப்பதில்லை.

பாதுகாப்பிற்கான சின்னசின்னக் கோட்டைகளை உள்முகத்தில் நம் மனம் கட்டுகிறது.

எல்லாவற்றிலும் உறுதியான நிலைப்பாடு இருக்கவேண்டுமென்று நாம் விரும்புகிறோம். நம் உறவுகளில் நிச்சயத்தன்மை, நமது விருப்பம் நிறைவேறுதலில், எதிர்பார்ப்புகளில், நம் எதிர்காலத்தில் நிச்சயத்தன்மை என்று அனைத்திலும் நிச்சயத்தன்மையை எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த நோக்கத்தில், உள்முக அரண்களை அமைத்து உறவு மற்றும் அனைத்தையும் அவைகளில் அடைத்து விடுகிறோம். இந்த அரண்களை நெருங்கி, நம் அமைதியைக் கெடுக்க நினைக்கும் எவரும் ஒழிந்தார்கள்!

போராட்டங்கள் மற்றும் தொந்தரவுகள் இல்லாத ஒரு பகுதியை, மனம், எவ்வாறு சதா நாடுகிறது என்பது ஒரு விந்தையான விஷயம். நமது வாழ்வில் இந்தப் பாதுகாப்பு அரண்கள், பல்வேறுபட்ட விதங்களில், ஓயாமல் இடிக்கப் பட்டும் மறுபடியும் புதிதாய் கட்டப்பட்டும் வருகின்றன. இந்த ஒய்வு ஒழிச்சலற்ற வேலையில், நம் மனம் ஓய்ந்து போகிறது, மந்தமாகிறது. எந்தவொரு விதமான பாதுகாப்பும் இல்லாதிருப்பதில் தான், சுதந்திரம் இருக்கிறது.

எண்ண அலை ஒன்று கூட இல்லாத, சலனமற்ற, மிகுந்த அமைதியோடிருக்கும் மனதைக் கொண்டிருப்பது உண்மையிலேயே ஒரு அதிசயம்தான். அமைதியான மனம் கொண்டிருக்கும் அமைதி, ஜடமாகிப் போன மனதின் அமைதியைப் போன்றதல்ல. விருப்பத்தின் செயல்பாட்டின் மூலம் கூட மனம் ஆழ்ந்த அமைதிக்கு கொண்டு வரப் படுகிறது. அவ்வாறு முயற்சியால் அமைதிபடுத்தப்பட்ட மனம், ஆழ்ந்த அமைதியில் மௌனமாக எப்பொழுதும் இருக்குமா?

மனம் இயல்பாக ஆழ்ந்த அமைதியில் இருக்கும் போது அங்கு நிகழ்பவை, மிகவும் அதிசயிக்கத்தக்கதாகும். அமைதி நிலையில் இருக்கும்போது, விஷய ஞானமும் அடையாளப்படுத்தலும், பிரக்ஞையில் இருப்பதில்லை. நிகழ்வுகளை ஞாபகங்களாகப் பதிவு செய்யும் மனதின் இயல்பும் முடிவிற்கு வந்துவிடுகிறது. மனம் இந்த வியக்க வைக்கும் நிலையைப் பெற்றுவிட தன்னால் இயன்ற அனைத்தையும் செய்கிறது. சிந்தனையின் மூலம், பேச்சின் மூலம், குறியீடுகளை சீரமைப்பதின் மூலம் அந்நிலையை எட்டிவிட முயல்கிறது. எண்ணங்கள், தானாக, இயல்பாக முடிவுறுதல் என்பது அனைத்திற்கும் இறந்துபடல் போன்றதாகும். ஆனால், எவரும் எதையும் முடிவிற்கு கொண்டுவர விரும்புவதில்லை. ஆகையால், மனதை அமைதியாக்க எடுக்கும் முயற்சிகள் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது - இப் போராட்டத்தை நாம் வாழ்க்கை என்கிறோம்.

மற்றவர்கள் தம்மை பாராட்ட வேண்டும், மதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில், பலர் நடந்துக் கொள்ளும் விதம் கொஞ்சம் விநோதமானது. அவர்களுடைய சாதனைகள், புத்திசாலித்தனம், அவர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் போன்றவைகளைக் கொண்டு மதிப்பைப் பெற, கவனத்தை ஈர்க்க, பெரிதும் முயற்சி செய்கிறார்கள்.

18. *அறிவாற்றல் பெற*

நீ நலம்தானா? நெசவுத்தறியில் ஓடும் ஊடையின் வேகத்தை விட வேகமாக உன் நாட்கள் ஓடுகிறதா? இல்லை, ஆயிரம் வருஷங்களை, ஒரு நாட்பொழுதில் வாழ்கிறாயா? எரிச்சலோடு கூடிய சலிப்பு உணர்வு, பலருக்கு மிகவும் நிஜமான விஷயம். எதையாவது செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும், ஏதோ ஒன்றில் - புத்தகம் படிப்பதிலோ, அடுக்களை வேலைகளிலோ, குழந்தைகளுடனோ, இல்லை, கடவுள் வழிபாட்டிலோ – மூழ்கிப் போக வேண்டும். அவ்வாறில்லையென்றால், அவர்கள் தன்னுடன், தன் எண்ணங்களுடன் இருக்க வேண்டியுள்ளது - அது மிகவும் எரிச்சலூட்டும், சலிப்படைய வைக்கும் விஷயமாக அவர்களுக்கு இருக்கிறது.

சுயநல எண்ணங்கள், சிக்கலான விஷயங்கள், தனிமையிலிருக்கும் போது அவர்களை வாட்டுவதால், அவர்கள் எரிச்சலுறுகிறார்கள், அவர்கள் உடல்நலம் கெடுகிறது. வெற்றுத்தனமான, எதிர்மறை மனத்தை நான் குறிப்பிடவில்லை - காலியான, நிறைசூன்ய மனம் என்பது இனிமையான ஒன்று; அது அளவிடற்கரியன செய்யும் ஆற்றல் பெற்றது. அது சதா விழிப்புடன் சும்மாயிருக்கும் மனம். எண்ணங்கள் சலிப்பூட்டுபவை, படைப்புத் திறனற்றவை, மந்தமானவை. ஒரு சில எண்ணங்கள், புத்திசாலித்தனமாய் இருக்கக்கூடும். ஆனால், கத்தியின் கூர்மை நாளடைவில் மழுங்கிப் போய்விடுவது போல், எண்ணங்களும் மந்தமடைந்துவிடும். அதனால்தான், புத்திசாலிகள், மந்தகதியில் இயங்குகிறார்கள்.

நிறைசூன்ய மனதைப் பெற்றுவிட வேண்டுமென்று முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டாம், இயல்பாக அது வரட்டும். அதை பாடுபட்டு வளர்ப்பதாக இல்லாமல், அத்தகைய மனநிலை தானாகவே நிகழட்டும். விழிப்புணர் வோடு இதைப் படி. இயல்பாக நிறைசூன்ய நிலை ஏற்படட்டும். அத்தகைய மனதைப் பற்றி கேட்டறிதலும் படித்தலும் முக்கியமாகும். மேலும், எவ்வாறு அதைப்பற்றி கேட்கிறாய், எவ்வாறு படிக்கிறாய் என்பதும் முக்கியமாகும்.

சிறந்த உடற்பயிற்சி, நல்ல தூக்கம் மற்றும் குறிப்பிடத் தக்க வகையில் சிறப்புடன் அமைந்த இனிய பொழுது ஆகியவை நமக்கு இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். ஆனால், இயந்திரத்தனமான ஒரு வகை நடைமுறை வொழுங்கிற்கு மனிதன் சுலபமாக இறங்கி வந்துவிடுகிறான். பின்னர், அந்த நடைமுறைவொழுங்கில், தன்னிறைவு தரும் சுலபமான மாதிரி வகைமுறையிலோ அல்லது தானே தன் மீது சுமத்திக்கொண்ட நல்லொழுக்க வகைமுறையிலோ செயல்படத் துவங்குகிறான். மனிதனின் எல்லா மாதிரி வகைமுறைகளும் நடைமுறைவொழுங்குகளும் மெது மெதுவாக அவனைச் சருகாக்கி பட்டுப் போகச்செய்து மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

கட்டாயப்படுத்துதல் இல்லாத, பயங்கள் இல்லாத, ஒப்பீடுகள் செய்யப்படாத, சச்சரவுகள் இல்லாத ஆனால் விழிப்புநிலை லயத்தோடு கூடிய நாள், வளமான நாள் ஆகும். வளமான நாளை கொண்டிருப்பது படைப்பாற்றலுடன் இருப்பதாகும்.

உண்மைப் பொருளைப் பற்றிய உணர்வை, அபூர்வமாக சில கணங்களுக்கு சில நேரங்களில் உணர்கிறோம். மற்றபடி நம் வாழ்க்கையானது நினைவுகள், எரிச்சல்கள் மற்றும் வீண் முயற்சிகள் ஆகியவற்றால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. இந்த நெரிசலில், உண்மைப்பொருள் காணாமல் போகிறது. கவனக் குறைபாடுடைய மந்த நிலை எனும் மேகம், அனைத்தையும் மூடுகிறது. இதில் உண்மைப் பொருள் மறைந்து போகிறது. இந்த மந்த நிலை மேகத்தினுள் புகுந்து பார்ப்பதென்பதும் இயல்பானத் தெளிவு எனும் ஒளியுடனிருப்பதும் மிகவும் சிரமமான காரியம். இவ் விஷயங்களையெல்லாம் சற்றே பார். அவ்வளவுதான்.

எளிமையாக இருப்பதற்கு முயற்சி எடுக்காதே. முயற்சி செய்வது, சிக்கல்களையும் வேதனையையும் தோற்றுவிக்கிறது. முயற்சித்தல் என்பது விரும்பியவொன்றாக 'ஆதல்'. 'ஆதல்' எப்பொழுதுமே விருப்பமும் அதனோடு இணைந்து வரும் மன உளைச்சலும் ஆகும்.

உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பது எவ்வளவு முக்கியமானது! இவ்வாறு சொல்வது, ஒருவர் வாழ்வின் இயக்கத்திற்கு எதிராக தன்னை கடினமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று பொருள்படாது. உணர்ச்சி அதிர்ச்சிகள், பல்வகைப்பட்ட மனோரீதியான எதிர்விசையை படிப்படியாகத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த எதிர்விசைகள், உடல்நலத்தைக் கெடுத்து, பலவிதமான வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. தேவையான நிகழ்வோ தேவையற்ற நிகழ்வோ, நிகழ்வுகள் எத்தகையதாயிருப்பினும் அவைகளின் தொடரோட்டமாய் வாழ்க்கை இருக்கிறது. நிகழ்வுகளில் எதை ஞாபகத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளப் போகிறோம், எதை நீக்கிவிடப் போகிறோம் என்று நாம் தெரிவு செய்து செயல்படும்வரை, போராட்டம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிறது. போராட்டம் தருவது மன அதிர்ச்சிகள். இவ்வகை அதிர்ச்சிகள் இதயத்தை, மனதைக் கல்லாக்கி விடுகிறது. தன்முனைப்பான செயல்பாடாக இவை இருப்பதால், இவற்றுடன் துன்பம் தொடர்கிறது.

வாழ்க்கையை இயல்பாக இயங்க அனுமதிப்பதற்கு ஒருவருக்கு மிகுதியான விழிப்புணர்வு தேவை. தெரிவுகள் செய்யாமலும் குறிப்பிட்ட வகை இயக்கம் எதையும் கொள்ளாமலும் விருப்பு வெறுப்பு எதுவும் மனதில் வேரூன்றாமலும் வாழ்க்கை இயல்பாக இயங்க, மிகுந்த விழிப்புணர்வு தேவை. இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் விழிப்புணர்வுடனிருக்க முயற்சிப்பது மிகுந்த களைப்பைத் தரும் விஷயமாகும். ஆனால், விழிப்புணர் வோடு இருத்தல் அவசியம் என்ற உண்மையைப் பார்த்தறியும்போது, நீங்கள் முயற்சிக்காமலே அந்த அவசியத்தன்மையே செயல்பட்டு, விழிப்புணர்வானது தொடர்ந்து இருக்கிறது.

ஒருவர் உலகம் முழுவதும் சுற்றிப்பார்த்திருக்கலாம், மிகச் சிறந்த பள்ளியில் படித்திருக்கலாம், அறுசுவை உணவை சாப்பிடலாம், நல்ல வழிகாட்டுதலைப் பெற்றிருக்கலாம், சுகமான சூழலில் வாழலாம் - ஆனால், இவைகளெல்லாம் அவருக்கு அறிவாற்றலைப் பெற்றுத் தருமா? மேற்கூறிய வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த சிலரை நீ அறிந்திருக்கலாம் - அவர்கள் என்ன அறிவாற்றல் பெற்றிருப்பவர்களா?

மற்ற எல்லோரையும் போல, கத்தோலிக்க மதத்தவர் போல, கம்யூனிஸ்ட்டுகளும் பொதுமக்களின் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி அதை குறிப்பிட்ட பாங்கில் வடிவமைக்க முயற்சிக்கிறார்கள். மனதை நெறிபடுத்தும் இத்தகைய முறைகள், சில பலன்களை அளிக்கும் என்பது தெரிந்த விஷயமே - கூடுதலான செயலாற்றல் திறம், விரைவானப் புரிதல், எச்சரிக்கை உணர்வு போன்ற பலன்கள் கிடைக்கும். ஆனால், இந்த ஆற்றல்கள், அறிவாற்றலைப் பெற்றுத் தராது. மிகவும் படித்தவர்கள், தகவல் அறிவு மற்றும் விஷயஞானத்தை பெருமளவில் பெற்றிருப்பவர்கள், விஞ்ஞானபூர்வமாக கல்வி கற்றவர்கள் ஆகியோர் என்ன அறிவாற்றல் பெற்றிருப்பவர்களா?

அறிவாற்றல் என்பது இவற்றிலிருந்தெல்லாம் முற்றிலுமாக வேறுபட்டது என்று நீ நினைக்கவில்லையா? உண்மையில் அறிவாற்றல் என்பது பயத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுதலை பெற்றிருப்பது. பாதுகாப்பினை அடிநாதமாகக் கொண்டிருக்கும் நல்லொழுக்கம், நல்லொழுக்கமே அல்ல. அனைத்து வகைப்பட்ட பாதுகாப்பிற்கான விருப்பங்களும் பயத்தின் விளைவாகத் தோன்றியவை என்பதால் பாதுகாப்பை அடிப்டையாகக் கொண்டிருக்கும் நல்லொழுக்கம், நல்லொழுக்கமாக இருப்பதற்கில்லை. பயத்தின் நிர்ப்பந்தத்தால் கடைபிடிக்கப் படும் நெறியை நாம் நல்லொழுக்கம் என்கிறோம் - உண்மையில் அது நல்லொழுக்கமே அல்ல.

அறிவாற்றல் என்பது பயத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுதலை பெற்றிருப்பதாகும். பயத்தின் காரணமாக நாம் வளர்த்துக் கொள்ளும் பல்வேறு நற்பண்புகள், அறிவாற்றலின்பாற்பட்டதல்ல. கௌரவம், அறிவாற்ற லாகாது. பயத்தைப் பற்றிய புரிதல் இருக்கும்போது,

மனம் வகுத்திருக்கும் வழிமுறைகளுக்கு முற்றிலும் வேறானதான ஒன்று, அங்கு இருக்கிறது.

19. அடையாளப் படுத்திக்கொள்ளல்/மனம் உருவாக்கும் அந்த மையம்

அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளல் என்ற விஷயத்தை பரிசீலிப்பது அவசியம் என்று தோன்றுகிறது. எந்த வொன்றையும் நாம் எவ்வாறு பரிசீலனை செய்கிறோம்? மிகவும் எளிமையான ஒன்றிலிருந்து மிகவும் சிக்கலான விஷயத்தையும் எவ்வாறு பரிசீலிக்கிறோம்? 'எனது காலணிகள், எனது வீடு, என் குடும்பம், என் உத்தியோகம், எனது கடவுள்' என்று நாம் கூறும்போது, அவற்றை நமது என்று உறுதிப்படுத்தி அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறோம். அவைகளை தக்கவைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற போராட்டம் அவைகளை நமது என்று அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளலுடன் சேர்ந்தே வந்து விடுகிறது.

அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளல் ஒரு பழக்கமாகவே நிலைத்துவிடுகிறது. அப்பழக்கத்தை குலைக்க வரும் எந்த குறுக்கீடும், வேதனையை உண்டாக்குகிறது. அந்த வேதனையிலிருந்து மீள நாம் போராடுகிறோம். அடையாளப் படுத்திக் கொள்ளும் மனோபாவம், இனம், மரபு போன்ற தொடர்ச்சியுடைய ஒன்றைச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. உண்மையிலேயே இவற்றைப்பற்றியெல்லாம் சோதித்துப் பார்த்தால், நம்மைப் பற்றிய பல ஆச்சரியமான விஷயங்களை நம்மால் பார்க்க முடியும். சோதிக்கும்போது, நம் விருப்பத்திற்கேற்ப விஷயத்தை மாற்றவோ, தெரிவு செய்யவோ முயற்சிக்காமல் வெறுமனே அடையாளப் படுத்தலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருந்தாலே போதும் - பல விஷயங்களைப் பற்றிய புரிதல் ஏற்படும்.

கடந்த காலம், மரபு மற்றும் ஞாபகங்கள் தாம், மனமாகவும் அடையாளப்படுத்துதலின் அஸ்திவாரமாகவும் உள்ளது. அடையாளப்படுத்துதல் என்ற வழிமுறையின்படி செயல்படாமலிருக்க மனதினால் முடியுமா? கண்டுபிடி - விளையாட்டாகச் செய்து பார். வெளிப்படையான அன்றாட நடவடிக்கைகளில் எப்படி அடையாளப்படுத்துதல் செயல்படுகிறது என்று பார் - மேலும், பூடகமான கருத்தியலான விஷயங்களிலும் அதன் இயக்கத்தைக் கவனி.

எண்ணங்கள் எப்படி மறைகின்றன, எண்ணங்கள் எப்படி தன் மீதே தந்திரங்கள் செய்து கொள்கின்றன என்பது போன்ற விநோதமான விஷயங்களை அடையாளப் படுத்துதலின் இயக்கத்தைக் கவனிக்கும் போது நம்மால் காண முடியும்.

மனத்தடத்தில் ஓடும் எண்ணங்களை, விழிப்புணர்வு பின்தொடரட்டும். விழிப்புணர்வு, எண்ணங்களைத் தெரிவு செய்யாமல் சதா அவற்றைப் பின்தொடர்ந்துச் சென்று, அவற்றின் நோக்கத்தை வெளிக் கொணரட்டும்.

விருப்பமானவொன்றை பெற்றுவிடத் துடிப்ப தையோ சிலவற்றை மோகிப்பதையோ பிறருடன் ஒப்பீடு செய்வதையோ, நாமிருக்கும் நிலையில், தவிர்ப்பதென்பது மிகவும் கடினமான காரியம். நிலைமை எவ்வாறிருந்தாலும், விருப்பங்களும், மோகங்களும், ஒப்பீடுகளும் தொடர் கின்றன. ஒரு சிலவற்றை மேலும் அதிகமாகப் பெற்று விடவும் மற்ற

சிலவற்றை சிறிது குறைவாகப் பெறவும் நாம் சதா ஆசைப்படுகிறோம். குறிப்பிட்ட இன்பங்களின் தொடர்ச்சியையும் வேதனைகளின் முடிவையும் விரும்புகிறோம்.

மனம் ஏன் தனக்குள் ஒரு மையத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு, அம்மையத்தைச் சுற்றி வட்டமிட்டுக் கொண்டு, அதையே தன் இருப்பாகவும் கொண்டிருக்கிறது? என்ற கேள்வி, சுவாரஸ்யமிக்கவொன்று. வாழ்க்கை என்பது ஆயிரத்தெட்டு தாக்கங்களாலும், கணக்கிலடங்கா கட்டாயங்களாலும் உணர்வு நிலையிலும் ஆழ்மன நிலையிலும் நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறது. உந்துதல்கள் மற்றும் நிர்ப்பந்தங்களிலிருந்து சிலவற்றை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறோம், சிலவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளி விடுகிறோம். இவ்வகைத் தெரிவின்படி, நாம் படிப்படியாக ஒரு மையத்தை உருவாக்குகிறோம். உந்துதல்களும் கட்டாயங்களும் நம் மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தாமல் நம்மைக் கடந்து செல்ல நாம் அவற்றை அனுமதிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு தாக்கமும் ஒவ்வொரு நிர்ப்பந்தமும் நம்மை பாதிக்கிறது. அடைந்த பாதிப்பை, நல்லது என்றோ கெட்டது என்றோ அழைக்கிறோம். தாக்கங்களால் பாதிக்கப்படுவதை நம்மால் பார்த்தறிய முடிவதில்லை. நிர்ப்பந்தங்களை விழிப்புணர் வோடு நாம் பார்ப்பதில்லை. கட்டாயங்களை எதிர்த்தோ வரவேற்றோ செய்யாமல், அவற்றில் பங்கேற்காமல் இருப்பதற்கும் இயலவில்லை.

நிர்ப்பந்தங்களையும் தாக்கங்களையும் எதிர்ப்பதோ அல்லது வரவேற்பதோ மையம் உருவாகக் காரணமாகிறது. உருவாக்கப்பட்ட அந்த மையத்திலிருந்து நாம் செயல் படுகிறோம். மனதால் இந்த மையத்தை உருவாக்காமல் இருக்க முடியுமா? இருக்க முடியும் என்றோ இருக்க முடியாது என்றோ அடித்துச் சொல்வது, கேள்விக்கான விடை இல்லை. இவ்விஷயத்தைப் பற்றி பரிசீலனை செய்தே விடையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். எனவே, பரிசீலனை செய்து விடையைக் காணவும். இந்த மையம் முடிவுறும்போது, உண்மையான சுதந்திரம் இருக்கும்.

20. நிஜமான அற்புதம்/தீர்மானங்களிலிருந்து விடுதலை

கலக்கம், தவிப்பு, பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தோன்றுவது சகஜமே. இவ்வுணர்ச்சிகள் மேலிடுவதற்கான நிகழ்வுகள் நிச்சயம் வாழ்வில் ஏற்படும். அந்நிகழ்வுகள், வாழ்க்கையின் விபத்துகள். வாழ்க்கை, ஒரு மேக மூட்டமான நாள். நேற்று, அது பிரகாசமான சூரிய வொளியுடன் கூடிய இதமான நாளாய் இருந்தது; ஆனால், இப்போதோ இருட்டிக் கொண்டு மழையும் குளிருமாய் இருக்கிறது; இந்த மாற்றம், தவிர்க்க முடியாத வாழ்க்கையின் நியதி.

திடுமென கலக்கமும் பயமும் ஒருவரை பிடித்தாட்டுகிறது. அதற்கான காரணம், வெளிப்படையாகவோ மறைமுகமாகவோ கட்டாயம் இருக்கும். சிறிது விழிப்புணர் வுடன் அக்காரணங்களை ஒருவரால் கண்டறிய முடியும். காரணங்களைக் கண்டறிவதை விட முக்கியமானது, தாக்கங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், அவைகள் தற்காலிகமாகவோ நிரந்தரமாகவோ மனதில் வேரூன்றிக் கொள்ள அவகாசம் அளிக்காதிருத்தலுமே ஆகும்.

மனம், ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறது, நியாயப்படுத்துகிறது, கண்டனம் செய்கிறது அல்லது ஏற்றுக் கொள்கிறது. இத்தகைய செயல்பாட்டு வழிமுறை, தாக்கங்களின் எதிர் வினை மனதில் வேரூன்றிக் கொள்ள அனுமதிக்கிறது. உள்முகத்தில் எந்தவொரு மன இறுக்கமுமின்றி எந்நேரமும் விழிப்புடனிருப்பது அவசியம். பலனை அடைந்துவிட, முடிவைத் தெரிந்துக்கொள்ள, நாம் மிகவும் விரும்புவதால், பதட்டமான நிலை உண்டாகிறது. அதன் விளைவு, மீண்டும் ஒரு இறுக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. வாழ்க்கை இயல்பாக இயங்கட்டும்.

எதற்கும், எந்தவித அசௌகரியத்திற்கும், எவ்வித எரிச்சலுக்கும், தொடர்ந்து வரும் திருப்திகள் எதுவாயினும், அவற்றிற்கு நாம் மிக எளிதாக நம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறோம். சூழ்நிலை எதுவாயிருப்பினும் அதற்கேற்ற படி சரிக்கட்டிக் கொண்டு போக முடியும் - பித்து பிடித்த நிலைக்கோ துறவு நிலைக்கோ எதற்கும் மனம் இணங்கிப் போகலாம். மனம், பழக்கவழக்கங்களில், ஒரே சீரான தடத்தில் செயல்பட விரும்புகிறது.

மனதின் செயல்பாடுகளே, 'வாழ்தல்' என்று அழைக்கப் படுகிறது. இத்தகைய இயந்திரத்தனமான நடை முறையை உணர்ந்தறியும் ஒருவர், இதிலிருந்தெல்லாம் துண்டித்துக் கொண்டு போகிறார். அவர், வாழ்க்கைக்கு வரையறைப் படுத்தப்பட்ட அர்த்தங்களைக் கொண்டிராமல், பழக்க வழக்கங்களை நங்கூரமாகக் கொண்டு அவற்றில் நிலை கொண்டிராமல், குறிப்பிட்டவற்றில் ஆர்வம் என்றில்லாமல் வாழ முனைகிறார்.

நாம் விழிப்புடன் இல்லாமல் போனால், ஆர்வங்கள் நம்மை ஒருவகைப்பட்ட வாழ்க்கை அமைப்பிற்குக் கொண்டு செல்கின்றன. பழக்கவழக்கங்கள், சரிக்கட்டிக் கொண்டு போதல், ஆர்வங்கள் போன்ற விஷயங்களைக் கவனிக்கும்போது, அவை, மனதின் அழுத்தமான தீர்மானங்கள் மற்றும் உத்தரவுகளால் செயல்படுகின்றன என்பதைப் பார்க்க முடிகிறது.

சாதிக்க வேண்டும், விரும்பியபடி 'ஆதல்' வேண்டும், 'இப்படி இருக்க வேண்டும்' என்ற

ஆர்வம், தீர்மானங்களின் செயலாக்கமாக இருக்கிறது. விருப்பங்களை தேர்ந்தெடுத்த வரின் மையக் கருவாக, தீர்மானங்கள் இருக்கின்றன. தீர்மானங்கள் இருக்கும்வரை, தன்னால் உருவாக்கப்பட்ட பழக்க வழக்கங்களின்படியோ அல்லது தன் மீது சுமத்தப் பட்ட பழக்கவழக்கங்களின்படியோ மட்டுமே, மனம், செயல்படும்.

தீர்மானங்களிலிருந்து விடுதலை பெறுவது என்பது உண்மையில் நமக்கிருக்கும் கஷ்டமானப் பிரச்சினை. மையக் கருவாகவும் தெரிவு செய்பவராகவும் இருக்கும் தீர்மானங்களிலிருந்து விடுபட, ஒருவர் தன் மீது தானே பல தந்திரங்கள் செய்து கொண்டபோதும், தீர்மானங்கள் வேறொரு பெயரில், வேறொரு கோலத்தில் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். பழக்கவழக்கங்களின் உண்மையான மதிப்பையும் சரிக்கட்டிக் கொண்டு போதல், தெரிவு செய்தல், அடையாளப்படுத்துதல், இலக்கை நோக்கி ஆர்வத்துடன் பயணித்தல் போன்ற விஷயங்களையும் விழிப்புணர்வோடு பார்த்தறியும்போது, தீர்மானங்கள் முடிவுறுதல் என்ற நிஜமான அற்புதம் நிகழ்கிறது. மேற் கூறியவைகளை சோதித்துப் பார். ஒரு பலனை அடைந்துவிட வேண்டும் என்பது போன்ற விருப்பம் ஏதும் கொண்டிராமல் கணத்திற்கு கணம் இவற்றை பற்றிய விழிப்புடன் இரு.

தென்திசை வானமும் வடதிசை வானமும் அசாதாரண மான முறையில் வேறுபட்டுள்ளன. இங்கு, இந்த லண்டன் மாநகரின் இளநீல நளின வானில், ஒரு மேகம்கூட இல்லை. நீண்டுயர்ந்த மரங்களில் பச்சை இளந்தளிர் துளிர்க்கத் துவங்கியுள்ளது. இப்போது இங்கு வஸந்தத்தின் ஆரம்பம். தெற்கில் இப்போது இருப்பது போல் இங்கு மக்களிடம் உற்சாகம் காணப்படவில்லை, புத்தொளி இல்லை.

அமைதியான மனம் - ஆனால், அதே நேரத்தில் மிகுந்த விழிப்புணர்வும் கவனமும் கொண்ட மனம் - ஒரு அருட்கொடை ஆகும். அத்தகைய மனம், அளவிடற்கரிய சாத்தியக் கூறுகளை உடைய வளப்பமான பூமியைப் போன்றது. ஒப்பீடு செய்யாத, கண்டனம் செய்யாத மனமாய் இருக்கும்போது தான், அளவிட முடியாத நிறைசெல்வமாய் இருக்கும் அமைதி, மனதில் இருப்பது சாத்தியமாகும்.

21. வேரூன்ற விடாதே/விழித்திரு

அற்பத்தனத்தின் புகைமூட்டம் உன்னைத் திணறடிக்க அனுமதிக்காதே. அந்தப் புகை, உன்னுள்ளே எரிந்து கொண்டிருக்கும் தீயை அணைத்துவிட விட்டுவிடாதே. தொடர்ந்து பயணித்துக் கொண்டிரு. எதையும் வேரூன்றி விட அனுமதிக்காமல் சவால்களை உடைத்தெறிந்து மிதித்து முன்னேறு. எந்த பிரச்சினையையும் வேரூன்ற அனுமதிக்காமல் உடனே தீர்த்து விட்டு, ஒவ்வொரு விடியலிலும் புத்துணர்வோடு, இளமையுடன் கள்ளங்கபடமின்றி விழித்தெழு.

22. அக்கினிப்பிழம்பாய் இரு

உன் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி விவேகத்துடனும் தெளிவுடனும் இரு. உணர்ச்சிகளும் உணர்வுப்பூர்வமான விஷயங்களும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் குறுக்கிட்டு அதை கெடுத்து விடவோ அல்லது உன் செயலை குறைபட வைக்கவோ அனுமதிக்காதே. நிர்ப்பந்தங்களும் தாக்கங்களும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி மனதையும் இதயத்தையும் உருவேற்றுகின்றன. இவ்வுண்மையைப் பற்றிய விழிப்புடனிரு. நிர்ப்பந்தங்களுக்கும் தாக்கங்களுக் கும் அடிமையாகி விடாதே, அவற்றைத் தாண்டிச் செல். அவற்றிற்கு அடிமையாவது, நடுத்தரத் தன்மையாகும். விழித்திரு, அக்னிப் பிழம்பாய் இரு.

23. பயத்தை எதிர்கொள்

பயம் - அதை எதிர்கொள், அதற்கு அழைப்பு விடு. திடுமென, எதிர்பாராதவிதமாக அது உன்னை ஆக்ரமிக்க விடாதே. அதைத் தொடர்ந்து எதிர்கொள். தளரா ஊக்கத்தோடும் நோக்கத்தோடும் அதைப் பின்தொடர்ந்து செல். பயமுறுத்தும் நிகழ்வுகளைக் கண்டு அஞ்சாதே. நம்மால் அவற்றைச் சரி செய்யமுடியும். அவை உன்னை திகிலடையச் செய்ய விட்டுவிடாதே. நீ நலமாய் இருப்பாய் என்று நம்புகிறேன்.

ஆழத்தில், உள்முகத்தில், மெதுமெதுவாக உலர்ந்து சருகாகுதல் நடந்துகொண்டே இருக்கிறது; அதைப்பற்றிய பிரக்ஞை உனக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம், அப்படியே அதைப்பற்றி உணர்ந்தாலும், அதை அலட்சியப் படுத்தலாம். சீர்குலைதல் என்ற அலை, நம் அனைவரின் உச்சிக்கு மேல் மோதிக்கொண்டிருக்கிறது. எவ்வித எதிர்வினையும் இன்றி, சீர்குலைவை எதிர்கொண்டு அதை மீறி செல்வதற்கு மிகுந்த சக்தி தேவைப்படுகிறது. பிரக்ஞையிலும் ஆழ்மனதிலும் எவ்விதமான போராட்டங்களும் இல்லாமல் இருக்கும்போது தான், அத்தகைய சக்தி பிறக்கும். மிகுந்த விழிப்புணர்வுடனிரு.

பிரச்சினைகள் வேரூன்ற இடமளிக்காதே. வெண்ணெய் கட்டியை துண்டங்களாக வெட்டி எடுப்பது போல், பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு, வெட்டிச் சாய்த்துவிடு. பிரச்சினைகள், வடுக்கள் எதையும் மனதில் விட்டுச் செல்லாவண்ணம் அவைத் தோன்றும்போது, அவற்றைத் தீர்த்துவிடு. பிரச்சினைகள் உண்டாவதை உன்னால் தடுக்க முடியாது. ஆனால், அவற்றிற்கானத் தீர்வை உடனே செய்துமுடி.

உன்னிடத்தில் குறிப்பிடும்படியான மாற்றம் தெரிகிறது - ஆழமாக உள்முகத்தில் மிகுந்த சக்தியும் தெளிவும் ஜீவனும் பெருகியுள்ளது. அவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள். அவற்றைச் செயலாற்ற விடு. அவை விரிந்து பரந்து ஆழமாக பெருக்கெடுத்தோட சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்கு. என்ன நடந்தாலும் கலங்கி விடாதே. சூழ்நிலை, உன் குடும்பம், உன் உடல் ஆரோக்கியம் எதுவும் உன்னை திணறடிக்க அனுமதிக்காதே. முறையாகச் சாப்பிடு, உடற்பயிற்சி செய், சோம்பித் திரியாதே. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை அடைந்ததும், அங்கேயே நின்று விடாதே - முன்னேறிச் செல், இல்லையெனில் பின்னடைவு ஏற்படும். அசையாமல் ஓரிடத்தில் நீ இருக்க முடியாது. பல வருடங்களாக உனக்குள்ளேயே அலைமோதிக் கொண்டு ஒதுங்கி இருந்து விட்டாய். ஆனால், இப்போது அந்த உள்முக இயக்கத்தி லிருந்து வெளிவந்து நீ பலரைச் சந்திக்க வேண்டும், உன் வாழ்வை விரிவாக்க வேண்டும்.

24. தியானம் செய்/அமைதியில் தியானித்திரு

மிகுதியாக தியானத்தில் இருந்தேன். அது சுகமாக இருந்தது. நீயும் தியானம் செய்து கொண்டு வருகிறாய் என்று நம்புகிறேன். நாள் முழுவதும், மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் உணர்ச்சியையும் விழிப்புடன் பார் - அவ்விழிப்புணர்வால், மூளையும் நரம்புகளும் அமைதி பெற்று மௌனமாகின்றன. இவ்விளைவை, கட்டுத் திட்டத்தால் கொண்டு வர முடியாது. பிறகு, அமைதியில் தியானம் துவங்குகிறது. தியானத்தை முழு நிறைவாக, செம்மையான முறையில் செய்.

என்ன நடந்தாலும், உன் உள்ளத்தின் இயல்பை, உன் உடல்நலம் தீர்மானிக்க விட்டுவிடாதே. உன் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய விழிப்புடனிரு. சரியான உணவை சாப்பிடு. சில மணி நேரத்திற்கு, தனிமையில் இரு. பழைய நிலைக்கு சறுக்கி விழாதே. சூழ்நிலைகளுக்கு அடிமையாகிப் போகாதே. பேராற்றல் கொண்டிரு - விழித்திரு.